المدخل لعلم النفس والمشورة

وجهاتُ النظر والتطبيقاتُ المسيحيةُ

أ. د. بول دي. مير
د. فرانك بي. ويتشيرن
أ. د. فرانك بي. مينيرث،
د. دونالد إي. راتكليف



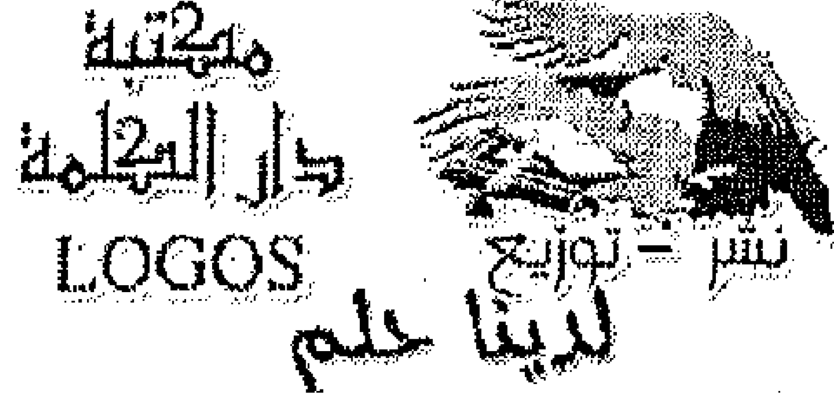
ترجمة: د. جرجس ميلاد
د. زكريا فاخوري

مكتبة دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع
لدينا حلم

المدخل لعلم النفس والمشورة

وجهاتُ النظر والتطبيقاتُ المسيحيةُ

شكر وتقدير وإقرار بالعرفان



للسادة :

د. جرجس ميلاد جندي

طبيب نفسي ومسئول بلجنة خلاص النفوس للنشر

- حاصل على بكالوريس العلوم اللاهوتية للأقباط الارثوذكس
- حاصل على بكالوريوس طب وجراحة
- حاصل على دبلوم الأمراض الباطنية
- حاصل على ماجستير الأمراض العصبية والنفسية
- له العديد من المؤلفات النفسية والروحية [أضواء مسيحية علي الأمراض النفسية ، وساوس ومخاوف ودور الإيمان فيها] ؛ وأيضًا "موسوعة الجيب التفسيرية [١٠ أجزاء لتفسير الكتاب المقدس] ؛ والعديد من الترجمات ومنها سلسلة كتب "الشكر" من إصدار لجنة خلاص النفوس .

د. . زكريا شوقي فاخوري

معالج نفسي وإستشاري العلاقات الاسرية

- حاصل علي بكالوريس العلوم اللاهوتية للأقباط الارثوذكس — القاهرة ١٩٩٣
- حاصل علي الدكتوراة في علم النفس والمشورة الاسرية — كندا ٢٠٠٠
- استاذ مادة علم النفس والمشورة الاسرية بكلية اللاهوت القبطية الارثوذكسية
- مؤسس مركز الفخاري للمشورة الاسرية والتنمية البشرية
- عضو رابطة الاخصائين المشيرين بكندا
- عضو رابطة الاخصائين النفسيين المصرية
- قام بالتدريب في العديد من المؤسسات و الهيئات و المدارس على تقديم الارشاد و المشورة الاسرية والمهارات الحياتية و التربوية
- شارك في ترجمة بعض المؤلفات الاجنبية

المدخل لعلم النفس والمشورة

وجهاتُ النظر والتطبيقاتُ المسيحيةُ

أ. د. بول دي. مير
أ. د. فرانك بي. مينيرث،
د. فرانك بي. ويتشيرن
د. دونالد إي. راتكليف

ترجمة: د. جرجس ميلاد
د. زكريا فاخوري

مكتبة
دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع
لدينا حلم

يُسعدنا أن نسمع منك. رجاءً أرسل تعليقاتك حول هذا الكتاب والتي ستنال كل عناية على info@el-kalema.com شكرًا لك.

مكتبة دار الكلمة LOGOS للنشر والتوزيع
٠٢٠٢٥٧٩٨٤١٤ ☎ ٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨ info@el-kalema.com
sales@el-kalema.com www.el-kalema.com

الطبعة الأولى ٢٠١١

المدخل إلى علم النفس والمشورة: وجهات النظر والتطبيقات المسيحية / بول دي. مير ... [وأخرون]؛ ترجمة: د. جرجس ميلاد؛ د. زكريا فاخوري
- ط ١. - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
٣٥٢ ص؛ ٢٢
تدمك ٢ ٢٠٦ ٣٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨
١- علم النفس ١٥٠
أ. مير، بول دي (مؤلف مشارك)
ب- ميلاد، جرجس (مترجم)
ج. فاخوري، زكريا (مترجم مشارك)

الطباعة والتنضيد: مطبعة الراعي الصالح
☎ ٠٢ ٢٤٩٩٨٣٣٥
الترجمة: د. جرجس ميلاد جندي & د. زكريا فاخوري
التحرير: محمد حسن أحمد غنيم
الجمع والإخراج الفني: زهور برنابا
تصميم الغلاف: جوزيف يونس
الإشراف الفني والإداري: محمد حسن غنيم
رقم الإيداع: ٢٣٦٢٩ / ٢٠١٠
ISBN :978-977- 384 -206 -2

إلى معلمينا

(الروحي والمهنيين)

الذين وجّهوا حياتنا

على مدى السنوات الثلاثون الماضية.

المحتويات

الرسوم الإيضاحية

الجداول

مقدمة الطبعة الأولى

قبل بضعة سنوات كتبت في مقدمة للطب النفسي المسيحي، بأنني يشتبه في مجال تقديم المشورة المسيحية هل كسب شعبية في السنوات المقبلة. وفي الواقع ، أصبحت المشورة مساحة اهتماما مكثفا بين الانجيليين المحافظين. وإدراكا لندرة الكتب المدرسية في هذا المجال ، زملائي وكنت قد كتبت هذا الكتاب عن علم النفس المسيحي والمشورة. كما كان صحيحًا للطب النفسي المسيحي، فإن عملنا لا يزال على أساس الكتاب المقدس. ونحن نعتبر أن الكتاب المقدس هو كلمة الله ومعصوم كما أنه أساسنا ودليلنا للحياة.

لقد واصلنا التركيز على الحفاظ على التوازن في نهجنا لتحقيق توازن المشورة بين المشاعر والسلوك ، بين الماضي والحاضر ، وبين النظرية والممارسة. خلفياتنا التعليمية المختلفة تساعد على ضمان هذا التوازن.

صلاتنا هي أن الله سيبارك هذا الكتاب لمجد ابنه يسوع المسيح. ونحن نصلي من أجل ان شاء الله استخدامه للتأثير على الشباب المسيحي حتى أنها يمكن أن تكون صحية والمستشارين المختصة.

فرانك مينيرث ، دكتوراه في الطب

مقدمة الطبعة الثانية

في السنوات الأخيرة أصبح 'تقريع علم النفس' التسلية المفضلة لدى بعض المسيحيين. وقد انتقد ديف هانت Dave Hunt ومجموعة كبيرة من الآخرين استخدام أو حتى دراسة علم النفس من قبل المسيحيين. هل يمكن أن يكون علم النفس جزءًا من مؤامرة العصر الحديث؟

يأتي الطلاب في بعض الأحيان إلى الكليات والمدارس المسيحية يسألون: لماذا يجب أن أدرس علم النفس؟ فأنا أخطط لأكون قسًا (أو كارزًا، أو مربيًا مسيحيًا، أو...)، فلماذا إذن أدرس أي شيء بخلاف الكتاب المقدس؟ هو علم النفس ذا صلة بالمسيحيين؟ أيجب على المسيحيين الأخذ بالاعتبار دراسة علم النفس؟

من الناحية الأخرى، هناك العديد من المسيحيين مثل جيمس دوبسون James Dobson، طبيب نفسي، درس واستخدم علم النفس وما ساوم إيمانهم. في الواقع، البعض استخدام هذا الإنضباط ليصبح القادة المسيحيين أكثر فعالية. لعل الخطر ليس في علم النفس ولكن الأولويات الخاطئة. كما أن تأليه علم النفس خاطيء بقدر رفضه كعمل الشيطان. لا ينبغي بالتأكيد اعتبار كل علماء النفس واقتراح فكرة أن يقبلوا فورًا، ولكن مع التأكيد على الإنضباط لا يمكن أن يُرفض بشكل تام.

بالنسبة للكثيرين، ساعدت في الطبعة الأولى من كتاب "المدخل إلى علم النفس والمشورة" لتسوية هذه القضايا، وتحديد الجوانب القيمة في علم النفس وإظهار قيمة من الناحية العملية. وما لاقته الطبعة الأولى من استقبال حافل. حتى اعتمدته العديد من الكليات والمعاهد ككتاب دراسي وبيع بشكل جيد لعامة الناس. في خلال ست سنوات مضت بيعت سبعة طبعات. لهذا يمكننا أن نكون شاكرين.

في هذه الطبعة الجديدة، لقد تم توسيع القسم الأول من الكتاب ليشمل معلومات إضافية أخرى ذات صلة التي ينبغي أن ينظرها المسيحيين، فضلًا عن العديد من التطبيقات الإضافية التي يمكن أن يستخدمها قادة الكنيسة. وكُثِّفَ القسم الأخير من الكتاب وأعيد تنظيمه لينسجم مع الأسلوب القياسي الذي يتم تدريسه في علم النفس العام. في هذه العملية حاولنا الحفاظ على تلك الأجزاء التي ساعدت على جعل هذا الكتاب يحظى بشعبية كبيرة لدى عامة الناس أيضًا.

الجديد في هذه الطبعة بشكل خاص هو 'الإيضاحات والآراء' التي تم إضافتها

لتلقي الضوء على كل ما له صلة بالأشخاص المعنيين والأفكار والتطبيقات. الكثير منها يركز على استخدام علم النفس في الكنيسة. وينبغي ألا ينظر إليها كأجوبة نهائية بأي حال من الأحوال، لأن معظم الحالات أكثر تعقيدًا مما قد تبدو عليه من بساطة. برغم ذلك، فمن المأمول أن من خلال النظر في مفهوم نفسي واحد في حالة واحدة محددة، يستطيع الطالب البدء في تطبيق الأفكار الأساسية. في الحالات الفعلية عندما تكون المفاهيم النفسية عديدة سيتعين النظر فيها، جنبا إلى جنب مع المبادئ من الكتاب المقدس، من أجل الحصول على فهم أكثر اكتمالاً والتطبيق.

السمات المميزة لهذا النص والبادية للعيان بجلاء يمكن تلخيصها على النحو في ثلاث. أهم ميزة هو أن هذا النص مسيحي. وقد حاولنا أن نكتب كتابًا مسيحيًا بالكامل من وجهات نظر تأسيسية لتطبيقات محددة. ويعتقد المؤلفون أن الكتاب المقدس هو أهم مصدر للحقيقة وجدير بالثقة تمامًا. وهناك تركيز على التطبيقات ضمن سياقات مسيحية، بما في ذلك الكنيسة.

إن الدراسات الكلاسيكية لعلم النفس مؤكدة في كافة أنحاء هذا العمل. فأحدث البحوث ليس دائما أفضل البحوث، ولعل التركيز على النتائج الأخيرة في العديد من النصوص التمهيدية تؤدي إلى تأريخها بسرعة. في حين أن هذا الكتاب لا يهمل أهم الأبحاث الأخيرة، ويعتقد المؤلفون بأن الطلاب التمهيديين بحاجة للتأسيس في الدراسات النفسية الكلاسيكية التي ساعدت على تشكيل الانضباط وستظل التأسيسية لأحدث البحوث.

الميزة الثالثة هو التوجه العلاجي للكتاب، كما أكدنا في الجزء الأخير من العنوان. مع عدم إهمال وجهات النظر الأخرى، والمواضيع الأخرى، ويضع المؤلفين أولوية على تقديم المشورة المسيحية في النص، وقد كرسوا اثنان من أطول الفصول بالكامل لهذا الموضوع، وهذا التوجه نابع جزئيًا من خلفية المؤلفين الأساسية (طب الأمراض العقلية) وجزئيًا من الإدانة التي عقدها كل من المؤلفين بأن المشورة هي أحد المجالات المهمة في علم النفس التي بإمكانها أن تساعد الإنسانية.

ونود أن نشكر الأشخاص التالية أسماءهم لمساعدتهم لنا في الطبعة الأولى : جودي سليس لمساعدتها التحريرية في المسودات الأولى؛ بيتي ديفريس، التي عملت ككبير محرري ومنسق الإنتاج؛ والتر آر. هيرن، رئيس التحرير، ودانيال جي. مالدا. المصمم.

ونود أيضًا أن نشكر ألان فيشر، مدير إدارة المطبوعات، لمساعدته في إعداد الطبعة الثانية، وماريا إف. دينبور لتحرير النصوص. ونحن نقدر أيضًا علماء النفس الذين قاموا بمراجعة المسودة الأولى للطبعة الثانية، وقدموا العديد من التعليقات المفيدة.

نحن على ثقة بأن هذه الطبعة الثانية سوف تكون أكثر فائدة من الأولى. المسيحيون في حاجة لعلم النفس كأداة لمساعدتهم على فهم أنفسهم والآخرين. وصلاتنا بأن هذه الطبعة ستكون، مثل الاولى، مساعدة في تحقيق هذا الهدف.

د. دونالد أي. راتكليف DONALD RATCLIFF, ED.S.

١

المدخل إلى علم النفس

يمكن تعريف علم النفس على أنه الدراسة العلمية لسلوك وفكر الكائنات الحية. ويمكن اعتبار علم النفس على أنه دراسة لكيفية تفاعل الكائنات الحية مع بيئتها ومع بعضها البعض. كما أن علم النفس يتداخل مع الفلسفة والدين وكذلك مع العلوم الأخرى مثل عِلم وظائف الأعضاءِ، وعِلم الأجناس البشريةِ، وعِلْم الاجتماع. إن علماء النفس يهتمون بالفروق بين الأجناس الحيوانية المتنوعة وبالطرق التي يختلف فيها الإنسان عن كلٍ من الحيوانات والآلات.

تطور علم النفس

لقد حدث تطورٍ مُطرد في علم النفس على مدار العقود القليلة الماضية. وكانت هناك وفرة في الكُتب الخاصة بعلم النفس، سواء كانت فنية أو عامة، وذلك من خلال دور النشر. كما أن مناهج علم النفس أصبحت أكثر شيوعًا في الكليات والجامعات، وتسجيل الطلبة في برامج علم النفس قد ازداد بمعدلٍ مذهل. وبشكل اساسي ليس هناك مدرسة للتعليم العالي في قارة أمريكا الشمالية إلاَّ و تُكرِّس على الأقل بَعض سماتِ مناهجها لدراسةِ السلوك البشري أو سلوكِ الكائنات الحية.

إنَّ التقدّم العلمي لِعلم النفس أصبح شيئًا ملحوظًا، باعتبار ويليام فندت Wilhelm Wundt الذي كان أوَّل من أسَّس علم النفس كنظام أكاديمي مُستقل ومكتفٍ ذاتيًا عام ١٨٧٩. حيث أسَّس مختبرًا نفسيًا بجامعة ليبزيج في ألمانيا، حيث قام العديد من أوائل طلبة علم النفس بالحصول على تدريبهم به. وحوالي نهاية هذا القرن (القرن العشرين)، نجد أن تأثير علم النفس قد ظهر بشكل كبير في أوروبا وأمريكا.

لقد حاول علماء النفس الأوائل القيام بما يتضمنه مصطلح "علم النفس" الذي يدل على ـــدراسة ("logy") العقل ("psyche"). وفيما أكَّدَ أسلافه إمَّا على فلسفة العقل أو وظائف الدماغ، استخدم "واندت" كلا التأكيدين لتطوير مدخل تجريبي لفهم السلوك الإنسانيَ. وقد استخدم "واندت" الاستبطان (فحص الأفكار والدوافع) introspection أو ملاحظة النفس self-observation التي فيها يواجه الفرد حدثًا ما وبعد ذلك يُحاول وصفه. ومن خلال تكرار أو إعادة نفس التجارب مع أشخاص مختلفين، حاول "وندت" تحديد مكونات الوعي والنظر في كيفية تجمع تلك المكونات في الفكر المُركّب. وأيضًا أجرى بحثً عن زمن ردّ الفعل واتخاذ القرارات. وعندما أصبحت أعمال "واندت" معروفة، تطوّرت عدّة مختبرات

مماثلة في كافة أنحاء أوربا والولايات المتحدة.

وبعد أحد عشرة سنة على تأسيس أول مُختبر نفسي، كتب وليم جيمس William James، عالم النفس والفيلسوف الأمريكي، أول كتاب عن علم النفس العام، بعنوان "مبادئ علم النفس (1890) "*The Principles of Psychology*. أكد هذا العمل (الذي يعتبر بمثابة علامة بارزة في علم النفس) على **وظيفة** الوعي the *function* of consciousness وليس **مكوّنات** الوعي the *components* of consciousness مثلما حدث في أعمال "وندت". وقد عرف هذا المنظور بالمذهب الوظيفي functionalism حيث أنه أكد على التطبيق العملي للبحث في المواقف اليومية.

وخلال العقد الثاني من القرن (العشرين) ظهر اتجاه ثالث، وهو المدرسة السلوكية behaviorism، التي طورت مِن قِبل عالم النفس الأمريكي جون واطسون John B. Watson. وبينما يتم قبول المناهج التجريبية إلا أن واطسون رفض دراسة الوعي لأنه إعتقد أن الوعي يمكن اختباره وبحثه بشكل غير مباشر. وبما أن السلوك يمكن دراسته بشكل مباشر وقياسه بدقّة، فقد أكّد على أن هذا هو الهدف العلمي الوحيد الذي ينظر إليه علماء النفس بعين الاعتبار ويمكن تبريره. لقد حاول واطسون أن يثبت أن السلوك الإنساني كان نتيجة لقوانين معينة مشتقة جميعها من المبدأ الأساسي الذي نص على أن المحفّزات stimuli (أحداث تقع قبل حدوث السلوك) تنتج أستجابة re-sponse (السلوك نفسه). والنتيجة أن مفهومه قد تم تعريفه بنظرية المثير والاستجابة. وقد أصبحت نظرية واطسون شائعة جدًا في العشرينات وظلت سائدة في علم النفس الأمريكي لعدة عقود (وخاصة بعد قيام إسكنر B. F. Skinner بتوسيع المفهوم إلى حدٍّ كبير)، ومازالت نُواصل امتلاك مؤيدين متحمسين لها حتى اليوم.

وبينما كانت الولايات المتحدة الأمريكية مفتونة بنظرية السلوكية، إلا أن الآراء الأصولية (الراديكالية) المختلفة لفرويد Freud قد بدأت بالظهور في أوروبا. لقد رأى فرويد أن اللاوعي (اللاشعور unconsciousness) كان سببًا أساسيًا للسلوك، وأكد على أن البشر بوجه عام ليس لديهم أي فكرة عن الأسباب الحقيقية لتصرفاتهم لأن هذه الأسباب مخفية عن الوعي (الشعور). ودعيت نظريته "علم النفس التحليلي psychoanalytic psychology"، التي استنبطت من فحص حالات الأفراد الذين قُدِّمت لهم المشورة counseled بدلاً من التجريب experimentation، وقد يكون هذا هو السبب وراء أنها أصبحت غير شائعة في الولايات المتحدة المتجهة نحو الفكر التجريبي. وبينما لم تسد آراء فرويد على علم النفس الأمريكي، إلا أن تأكيده على خبرات الطفولة المبكرة قد أثرت بقوة على العديد من علماء النفس (على الرغم من أن القليل منهم قد قبل أفكاره بالكامل حول هذه الخبرات وتأثيرها على الناس).

بهيمنة النظرية السلوكية في أمريكا بالستينيات، كان البعض ميالاً للاعتقاد أن علم النفس "قد فقد عقله"، بعد أن تم تقليل حجم الظواهر العقلية من جانب السلوكيين. وأما في السبعينيات فقد أصبح العقل مرة أخرى هو موضوع الدراسة الجادة من جانب علماء النفس (Zimbardo 1982)، على الرغم من أن طريقة فهم العقل كانت مختلفة تمامًا عن رأي علماء النفس الأوائل. وحاليًا نجد أن المنهج المعرفي cognitive approach قد أصبح شائعًا جدًا. وقد ركزت هذه النظرية على الذاكرة، والعمليات العقلية، وحل المشاكل، والمشاعر، والمظاهر الأخرى للوعي. أما علم النفس الإنساني Humanistic psychology، وهو منظور يؤكد على الحرية الإنسانية والنظرة الإيجابية للطبيعة البشرية، فقد أصبح شائعًا خلال فترة الستينيات. وعلى مدار تاريخ علم النفس نجد أن المدخل البيولوجي biological approach قد تم اعتباره شيئًا مهمًا في تحديد بعض أنواع السلوك الإنساني؛ حتى صار واضحًا أن الأجهزة العضلية الحركية والإفرازية والعصبية يجب أن يتم أخذها في الحسبان عند دراسة النشاط الإنساني. وحاليًا نجد أنه على الأرجح أن يقوم عالم النفس بالنظر بعين الاعتبار لمجموعة من النظريات بدلاً من الاكتفاء بنظرية واحدة فقط.

طرق المعرفة

وقبل أن يتم تحديد علم النفس كنظام متميز، كان يعتبر فرعًا من الفلسفة. وهناك أمر أساسي نظر إليه الفلاسفة بعين الاعتبار على مدار القرون وهو نظرية المعرفة، أو الأمر المتعلق بكيفية حصول البشر على المعرفة. إن المنهج العلمي الذي يقوم عليه علم النفس ما هو إلا واحدًا من طرق تشكيل الاستنتاجات.

وقد حدد كل من راي **Ray** وريفيزا **Rivizza** (١٩٨٥, ٣-٧) ستة طرق للمعرفة: (١) المثابرة/ التشبث، (٢) السلطة، (٣) اعتقادات بديهية، (٤) العقل، (٥) الحس السليم، (٦) المنهج العلمي.

أولًا: يمكننا أن نعرف من خلال التشبث، وذلك بقبول شيء على النحو الصحيح لأنه كان دائمًا على هذا النحو. وبغض النظر عن وجود أدلة على عكس ذلك، فإن الفرد يرفض بإصرار أن ينظر بعين الاعتبار إلى الحقائق. ويكون الموقف الأساسي هو: "أنا قلت ذلك؛ وأعتقد به، وهذا كل شيء بالنسبة لي!". وهذا التشبث يمكن أن يكون متواجدًا بين القليل من علماء النفس الذين يرفضون النظر إلى أي شيء بخلاف استنتاجاتهم الخاصة، وقد يكون متواجدًا أيضًا بين المسيحيين المناهضين لعلم النفس في السنوات الأخيرة.

وهناك طريقة ثانية للمعرفة وهي السلطة. وينطوي هذا على اتخاذ شخص ما (أو شيء) كلمة بخصوص أمر معين. ويلجأ المسيحيون إلى مرجعية/ سلطة الكتاب المقدس باعتباره وسيلة للمعرفة عن الله والإنسانية. والعديد من استنتاجاتنا يتم بناؤها على المرجعية لأن الأمر يستغرق وقتًا كبيرًا من أجل مراجعة كل شيء تم تسليمه مبدئيًا. إن دليل إصلاح السيارة، أو الكتاب المقدس، أو حتى كتاب علم النفس العام يمكن اعتبارها كمرجعيات محتملة بهذا المعنى. وهناك بعض المؤمنين الذين يرفعون من شأن القسيس أو المذهب/ الطائفة على هذا المستوى.

ويمكننا أيضًا أن نحصل على المعرفة من خلال الاعتقادات البديهية. وهذه هي الافتراضات المسبقة التي نبدأ بها جميعًا باديء ذي بدء، مثل افتراض أن الحواس هي التي يُعوَّل عليها عمومًا وبأن العالم الذي نعيش فيه موجود بالفعل. وهناك اعتقادات بديهية يعتقد بها كل فرد، بما في ذلك العلماء، نظرًا لأنها معقولة، ولأنها يجب أن يكون بها نوع ما من التأسيس قبل اللجوء إلى أي طريقة أخرى للمعرفة. وقد بدأ الفيلسوف الشهير ديكارت **Descartes** بافتراض "أنا أفكر إذا أنا موجود". وقد أكد المسيحيون من أمثال الراحل فرانسيس شيفر **Francis Schaeffer** على الحاجة لدراسة معتقداتنا والافتراضات الأساسية لمعرفة ما اذا كانت جديرة بالثقة أم لا.

وقد قام العلماء أيضًا بعمل الافتراضات وبناء هيكل المعرفة الخاص بهم على مثل هذه الافتراضات. ويجب أن يكون المسيحيون على دراية بالافتراضات التي قام بها العلماء ومقارنتها مع افتراضاتهم الخاصة. إن الافتراضات المذكورة بوجه عام وبوضوح تمكن الآخرين من كشف أي مجربين منحازين والذين قد يتم مداخلتهم في تصميم البحث الخاص بهم. وإذا كان العلماء المسيحيون قد أقروا اختبارًا للنضج الروحي، فعليهم أن يقروا بوضوح وبدقة الافتراضات التي قاموا بها حول النضج الروحي.

إن العقل والمنطق يمكن استخدامهما لمعرفة الأشياء ويمكن أن يكون لهما فائدة كبيرة طالما أن الافتراضات الأصلية صحيحة. كما أن الحس العام يكون أيضًا ذا قيمة عالية، وهو أفضل بالتأكيد من التشبث المجرد على أن تجربتنا الخاصة قد استخدمت كأساس لاستخلاص الاستنتاجات. ولسوء الحظ نجد أن تجربة أحد الأشخاص تكون قاصرة على جعلها الطريقة الوحيدة للمعرفة. فضلاً عن ذلك نجد أن ما ندركه في موقف ما يكون هو النتيجة المتعلقة بافتراضاتنا وتوقعاتنا لأنه يمثل التجربة الفعلية.

إن الطريقة الأخيرة للمعرفة هي المنهج العلمي. وقد تأثر البحث النفسي كثيرًا بهذا المدخل من المعرفة، وحيث إن النظرية لا يمكن "إثباتها" بالمعنى، إلا أن البحث التجريبي وأنواعًا أخرى

من البحث يمكنها أن تقدم الدليل على صحة أو بطلان استنتاجات معينة. وربما نجد أن القيمة الكبرى للمنهج العلمي هي القدرة على اختبار وبحث الأفكار ثم استبعاد تلك الأفكار التي لا تستحق النظر إليها بعين الاعتبار.

ويمكن للفرد المسيحي أن يجد قيمة في كل طريقة من طرق المعرفة المذكورة أعلاه، وحتى التشبث أو الإصرار قد يكونا مقبولين عندما يتعلق المرء بإثبات وجود الله، وبرغم من أننا نحتاج إلى إيجاد أسباب أخرى لاعتقاد ذلك. وبالنسبة للمنهج العلمي فهو السائد في علم النفس الحديث، ولهذا فإنه يتعين علينا أن ندرك أن العلم يرتكز على اعتقادات بديهية (مثل تصور الكون المنظم) والمرجعية (مثل الثقة في التقارير الخاصة بما وجده باحثون آخرون).. كما أن المنهج العلمي يرتبط بالعقل وقد يستخدم الحس العام لتكوين افتراضات يمكن اختبارها.

المنهج العلمي

إن العلم يرتبط أساسًا بطرح فكرة، تسمى بفرضية، والتي يتم اختبارها وبحثها بطريقة معينة، وأخيرًا يتم تقييم نتائج هذا نتائج هذا البحث من أجل تحديد ما إذا كانت الفكرة الأصلية مؤكدة أم لا. ونتيجة لاستخدام هذا المنهج نجد أن المفاهيم السائدة التي تقود البحث، والتي تسمى بالنظريات، إما أن تكون مثبتة، أو معدلة، أو مرفوضة.

أن المنهج العلمي يمكنه أن يستخدم العديد من المفاهيم البحثية المختلفة (Martin 1985, 3-16). وأحد هذه المفاهيم قد يستخدم لملاحظة السلوك الإنساني بحرص شديد لنرى ما إذا كان سيتم حدوث تصرف ما مع تصرف آخر بشكل منتظم أم لا. على سبيل المثال، يحق لنا أن نسأل إذا كان الدخل السنوي هو بأي حال من الأحوال له أي علاقة بحضور الكنيسة. العلاقة بين اثنين من العوامل (أو المتغيرات) يعبر عن وجود ترابط. إن العلاقة المتبادلة التامة يمكن تصنيفها على أنها +١,٠٠ (لجان جميع الأشخاص ذو الدخل المرتفع يذهبون للكنيسة، أما ذوي الدخل المنخفض فلا يحضرون للكنيسة) أو —١,٠٠ (إن جميع لأشخاص ذوي الدخل المنخفض يذهبون للكنيسة أما ذوي الدخل المرتفع فلا يحضرون للكنيسة). وإذا لم يكن هناك علاقة بين المتغيرين، فإن العلاقة المتبادلة ستكون "صفر" (مستوى الدخل ليس له صلة تمامًا بالذهاب إلى الكنيسة). وبالنسبة للعلاقة المتبادلة بين صفر و ٣٠. (أو بين صفر و — ٣٠.) فإنها بوجه عام تشير إلى وجود علاقة ضئيلة أو عدم وجود علاقة، بينما العلاقات المتبادلة التي تكون فوق ٧٠. (أو أقل من — ٧٠.) فإنها تشير بوجه عام إلى وجود علاقة قوية (Hinkle, Wiersma, and Jurs 1988, 85).

وبالطبع، نجد أن العلاقة المتبادلة لا تتضمن أي شيء عن السبب والنتيجة، فعلى سبيل المثال، نجد أنه إذا وجدنا أن هناك علاقة بين التوبيخ والجنوح، ومع ذلك لا يمكننا أن نستنتج أن التوبيخ أدى إلى الجنوح. وقد تكون في الحالة التي يقوم فيها الجانحين بسوء السلوك أكثر من الأطفال ولهذا فإنهم يتلقون عقابًا وتوبيخًا أكثر شدة.

ويمكننا أيضًا أن نحدد علاقة متبادلة من خلال إجراء الدراسات الاستقصائية على الأشخاص أو من خلال مقابلتهم. كما أن الدراسات الاستقصائية واللقاءات يمكن استخدامها يمكن أن تستخدم أيضًا لاكتشاف كيف أن العديد من الناس يفضلون خيار معين (كما هو الحال في استطلاعات الرأي)، أو ببساطة لتوليد الأفكار الجديدة ("كيف يمكننا جمع الأموال لصالح مجموعة من الشباب؟").

الطريقة أخرى لإجراء البحث ودراسة الحالة، والتي تتضمن تقريرًا عميقًا لشخص معين (Martin 1985, 14-16). يرفض هذا النهج استخدام الإحصاءات لصالح الأوصاف الكلامية التي حصلت عليها والمقابلات، والتقرير الذاتي، أو ربما فحص سجلات معينة. لقد كانت دراسة الحالة شيئًا مركزيًا بأعمال فرويد وما زالت مستخدمة عمومًا في علم النفس الشواذ والبحث المشير.

وبالنسبة للمنهج البحث السائد في علم النفس المعاصر فهو التجربة. أما عن التصميم التجريبي فهو يتضمن التعامل مع مستوى المتغير المستقل (السبب المشكوك به) والتمسك بعوامل أخرى كأنها ثابتة. إن التجربة هي مجموعة من الملاحظات

إيضاح رقم ١.١

تجربة: تعلم الأدوار الخدمية للعبادة

قام رانكليف عام ١٩٨٥ بدارسة لتحديد ما إذا كان الأطفال دون سن المدرسة لديهم القدرة على تعلم الأدوار الخدمية للعبادة، مثل الوعظ وقيادة الترنيم والتنظيم والقيادة في الصلاة. وقد تم استخدام مجموعتين تجريبيتين للمقارنة بين طريقتين لتعليم الأطفال.

أما عن المتغير المستقل فهو يتعلق بكيفية تعلم الأطفال للأدوار الكنسية: (١) من خلال إخطارهم بأخطائهم ثم ممارسة الدور أو (٢) من خلال قيام البالغين بممارسة الدور، ثم ممارسته من جانب الأطفال أو (٣) من خلال السماح للأطفال بممارسة الأدوار بدون أي خلفية سابقة. وبالنسبة للمجموعة الثالثة فتكون هي المجموعة القياسية لأنها تكون مقياسًا أو معيارًا سيتم من خلاله مقارنة أول مجموعتين به (المجموعتين التجريبيتين). أما المتغير المعتمد عليه فيتعلق بمدى إجادة كل مجموعة للأدوار.

وهذا تطلب مقياسًا، فكان لابد من تعريف كل دور. فعلى سبيل المثال، نجد أن دور القيادة في الصلاة يتضمن: (١) قول "الله"، "يسوع المسيح" أو "الرب"، (٢) الصلاة وتكون العين مغلقة، (٣) إنحناء الرأس و(٤) قول كلمة "آمين" مع نهاية الصلاة. وتم إعطاء نقطة واحدة لكل بند.

ومن خلال مقارنة النقاط الإجمالية لكل مجموعة بعد التلقين، فإن الاختلافات بين طرق التعليم قد تم مقارنتها. (لاحظ أن مثل هذه النقاط الإجمالية ستكون خاضعة للمقارنة فقط إذا كان الأطفال في كلا المجموعتين متساويين في مجالات السن والجنس والمعرفة المسبقة للأدوار. فضلا عن ذلك نجد أن كل مجموعة يجب أن يتم التعامل معها بشكل متماثل (بخلاف المتغير المستقل طبعًا). أما عن المصادر الأخرى للتحيز والمحاباة المذكورة في النص فيجب أن ينظر إليها بعين الاعتبار).

وفي هذه التجربة، نجد أن الأطفال الذين شاهدوا كيفية تنفيذ الدور سجلوا مقياسًا أعلى ممن تم إخطارهم بالأخطاء التي وقعوا فيها. أما المجموعة القياسية فلم تكن بجودة المجموعتين التجريبيتين، وقد يكون ذلك راجعًا إلى نوعية الأطفال الذين تم دراستهم.

المحكمة، وقد تتكون من القليل أو العديد من الملاحظات. ومن خلال الممارسة يمكن أن يقوم العلماء بعمل مقياس لجماعتين من الموضوعات أو أكثر (وعادة ما تكونا جماعة قياسية (Control) وجماعة تجريبية).

إن المجموعة القياسية تمثل المعيار أو المقياس الذي سيتم مقارنته بالمجموعة التجريبية. كما أن المجموعة التجريبية هي المجموعة التي يتم اختبارها بشكل مباشر من خلال صاحب التجربة. أما المتغير المستقل فيكون في المجموعة التجريبية أيًا كانت التغيرات التجريبية أو العامل الذي يجعلها مختلفة عن الجماعة القياسية. أما المتغير غير المستقل فهو المتغير الذي قد يتغير نتيجة لحدوث تغيرات بالمتغير المستقل. إن صاحب التجربة

سوف يحاول أن يجد ما إذا كان المتغير المستقل يحدث تغيرًا في المتغير غير المستقل من خلال المقارنة بين الجماعات التجريبية والقياسية.

ومن المفترض أن يتم التحكم في جميع المتغيرات الأخرى؛ أو بطريقة أخرى، فإنه يتم التعامل بالمثل تمامًا مع جميع الأشخاص، فيما عدا المتغير المستقل.

مصادر التحيز (المحاباة)

هناك عوامل معينة في البحث النفسي يجب إحكامها بحرص شديد. وأول هذه العوامل يتمثل في اختبار الشخص؛ لأن التحيز (المحاباة) أو التحريف قد يتداخل في البحث من خلال الطريقة التي يختار بها العالم الموضوعات أو

١.٢ الابحاث في الكنيسة

توجد حاجة حقيقية للبحث داخل الكنيسة اليوم. ربما تحصل على خدمات دينية متميزة وأن يكون القادة المسيحيون نشطين جدًا. ومع هذا نجد أن الدور الفعلي لم يتم تحقيقه لأن احتياجات وآراء أعضاء الكنيسة لم ينظر لها بعين الاعتبار.

إن المادة في هذا الفصل غير كافية لتجهيز فرد للقيام بالبحث في الكنيسة. وبالنسبة للبحث العالي الجودة فيحتاج إلى المزيد من التدريب المفصل بشكل أكبر من مجرد قراءة فصل في كتاب أو حضور محاضرة أو اثنتين فيما يتعلق بعلم النفس التمهيدي. وهناك مكان جيد لإعداد القيام بالبحث وهو "Engel" كيف يمكنني أن أجعلهم يستمعون؟ كما يوجد دورات ومقررات متخصصة في مناهج البحث.

كيف يمكن استخدام البحث لمساعدة الكنيسة؟ فكر في المنهج البحثي الرئيسي في علم النفس وهي التجربة التي يتغير بها بعض العوامل من أجل تحديد النتيجة. (ومن الجدير بالذكر أن نتائج أي تجربة يجب أن تكون قابلة للقياس أو على الأقل تكون قابلة للوصف فيما يتعلق بالسلوك الحقيقي حتى تكون مفيدة). وفي الخدمة الكنسية يوجد العديد من المتغيرات التي قد يرغب القائد الكنسي في أن يقوم بتجربتها، مثل الطريقة التي يتم من خلالها جمع العطاء (تمرير الأطباق أو وضع الأطباق على الباب أو وضع صندوق العطاء على الجدار الخلفي).

قد تقوم الكنيسة بتجريب أنواع مختلفة من الخدمات مثل العضوية أو الشهادة في الاجتماع بدلاً من العظة الأساسية مساء يوم الأحد. وهناك سلسلة من العظات الخاصة بموضوع ما، والتي يمكن مقارنتها مع إحضار متحدثين ضيوف أو خدمات تبشيرية. ويمكن تشغيل موسيقى مسجلة على جهاز pA قبل الخدمة لنرى ما إذا كانت جماعة المصلين سيشعرون بروح تعبدية أكثر. وهناك طرق مختلفة لتقديم العظات أو دروس مدرسة الأحد يمكن أن يتم تجربتها، مثا استخدام البروجيكتور لعرض النقاط الرئيسية للرسالة. كما أن الأفلام وشرائط الفيديو يمكن مقارنتها بالعروض المباشرة لنرى مدى تأثيرها ومدى فائدتها.

وقد يمتد التجريب لما هو وراء الخدمة الكنسية لتحديد أفضل أنواع الشركة للكنيسة. هل تعمل دراسات الكتاب المقدس أو الطعام أو الحفلات أو الوظائف الخاصة الأخرى على تشجيع الشركة؟ وقد يقوم الراعي بالتجريب ليرى ما إذا كانت زيارته ستكون أكثر فعالية من الزيارة العامة. هل يزيد أي نوع من أنواع الزيارة من نسبة الحضور أو هل له أي فائدة أخرى؟ هل تقوم خدمات التوصيل أو الكنيسة الصغيرة أو المناهج الجديد للكرازة بتحسين تأثير الكنيسة سواء عدديًا أو فيما يتعلق بالنمو الروحي؟ كيف يمكن مقارنة المنهج الجديد بالقديم؟

الجماعات. فعلى سبيل المثال، لأن الأشخاص البشريين يعرفون عن التطوع، فإن الباحثين قد يحصلون على ما يمكن أن يصلوا إليهم، حتى من أقاربهم. ونتيجة لذلك، نجد أنهم قد يتوصلون إلى الاستنتاجات التي لا تمثل آراء أو سلوك الناس بوجه عام. كما أن التحيز العام في اختيار الفرد يتعلق بخلفيات عنصرية وعرقية وتعليمية ومهنية ودينية، وأياً من هذه التمييزات قد يبطل تأثير المتغير المستقل بشكل كامل.

وهناك مصدر ثان للتمييز وهو تأثير الرضا (*placebo*) ولا يهم ما يفعله المتغير المستقل أو المجرب للجماعة التجريبية، فقد يكون هناك تغيير في المتغير غير المستقل. إن مشكلة الإرضاء تؤثر بقوة على البحث الخاص بفعالية العلاج النفسي.

بينما هناك العديد من الأفكار التي يمكن اقتراحها. إلا أن أهم شيء هو أن تقوم بقياس تأثيرك قبل بدء التجربة، وبذلك سيكون لديك شيء تقوم من خلاله بمقارنة النتائج. ويجب أن تكون نتائجك قابلة للقياس بأي حال من الأحوال أو على الأقل تكون قابلة للوصف فيما يتعلق بالسلوك الملموس لتكون أكثر فائدة.

وقد يكون من المفيد أن نقوم بإجراء فحص عام للكنيسة لمعرفة آراء وأولويات الأفراد قبل التجربة (إن كتاب Engel هو الأكثر إفادة فيما يتعلق بذلك). وقد يتم تكرار الفحص بعد إجراء التغييرات من أجل الحصول على ردود أفعال الأفراد.

ربما يكونون قادرين على تدوين الأشياء في ورقة وذلك فيما يتعلق بالأشياء التي يعارضون في قولها. وتذكر أن الزيادة أو الإنخفاض في معدل الحضور لا يعتبر هو المعيار الوحيد. ولكن ما هو أهم من الأعداد المجردة هو ما إذا كان الأفراد ينمون روحيًا. من المهم أن تخصص للتجارب وقتا كافيًا للعمل. وقد تكون محاولة واحدة أو محاولتان غير كافيتين لذلك. فالناس قد تحتاج إلى بعض الوقت للتفاعل مع فكرة ما أو أن يكون الأسبوع سيئًا.

وعادة ما يتطلب الأمر عدة أسابيع قبل تأكيد النتائج. وبالطبع يوجد هناك استثناءات: فإذا قام الخادم بالوعظ بالتبشير وهو يرتدي ملابس مهرج ولم يحضر أحد، فمن المحتمل رفض الفكرة!

هناك طرق أخرى لإجراء البحث بجانب التجربة. وأحد هذه الطرق هو المدخل الكيفي والمعروف باسم الإثنوغرافيا (علم الأعراق) وهذه الطريقة تعتبر إجراء قياسيا لمعظم علماء الإنسانيات عندما يقومون بدارسة سبط جديد أو ثقافة جديدة. كما أن الملاحظة الجيدة أو اللقاءات يمكن أن تحدد ما تم تحقيقه بالفعل في الكنيسة أو في مدرسة الأحد. إن النشاطات الكنسية قد يكون لها نتائج مختلفة تمامًا عما كان مقصودا أصلا. وبينما قام "فان لوين" (١٩٨٢، ١١٤ – ٣٥) بوضع العمل الأساسي لهذا المفهوم، فإن الصفات المميزة تتطلب توجيهات تفصيلية (لوفلاند ولوفلاند ١٩٨٤).

قد لا يكون البحث شيقاً، إلا أن النتائج يمكن أن تكون غنية بالمعلومات ومفيدة.

وبالتأكيد يمكن للكارزين وأيضًا هؤلاء الذين لهم خدمات كنسية أخرى أن يستفيدوا من المفهوم التجريبي. كما أن ما يفيد في مكان ما قد لا يفيد في مكان آخر.

وما أفضل اكتشاف الشيء الذي يفيد بالفعل أكثر من البحث.

فعلى سبيل المثال نجد إن بعض العملاء يتحسنون بمجرد معرفتهم أنهم سيتلقون علاجًا نفسيًا، حتى بدون أن يروا الطبيب.

وهناك مصدر ثالث للتمييز، وهم أصحاب التجربة أنفسهم وافتراضاتهم، ويجب عليهم أن يتحكموا بقدر استطاعتهم وأن يكونوا منفتحين بقدر المستطاع نحو التحيز ويتقبلوا الحدود التي يعمل تحتها العلماء.

هل المنهج العلمي مناسب؟

لقد لاحظت "فان لوين VanLeeuwen" (1982، 98-94) أن النظرية النفسية المذكورة أعلاه تمثل النموذج. كما أن النموذج هو مجمل الافتراضات والمدخل العام الذي يشترك في علماء النفس. وبينما تتغير النظريات، فإن النموذج الأكبر نادرًا ما يتغير. إن النموذج الحالي لعلم النفس هو المنهج العلمي، وقد تم استخلاصه من العلوم الطبيعية.

وتشك "فان لوين" فيما إذا كان المدخل المستخدم من جانب علماء الفيزياء والأحياء هو المناسب لدراسة السلوك والفكر البشري أم لا. وإذا كان النموذج به عيوب، فإن منهج البحث والنظريات التي تنتج من خلال هذا النموذج ستكون غير أكيدة أيضًا.

واقترحت "فان لوين" أن علم النفس حاليًا في غمرة التغيير النموذجي. وبدأ الباحثون في إدراك أن البشر ليسوا ماكينات أو حيوانات. وبالتالي فإن مدخل العلم الطبيعي غير كافٍ، ومن هنا كانت هناك فرصة ثمينة للمسيحيين للتأثير على تغيير النموذج.

لقد تساءلت "فان لوين" عن دقة افتراضات السبب والنتيجة لعلماء الطبيعة، وبدلاً من ذلك كانت تفضل إقرار حرية الاختيار التي يمارسها البشر. لقد لاحظت وجود رد فعل معاكس—حيث يميل المشاركون في التجارب إلى التفكير في التجربة، وهكذا يتغير سلوكهم عما يجب أن يكون عليه خلافًا لذلك (1982).

ومن أجل مواجهة هذا الانعكاس، فإن بعض الباحثين قد ضللوا المشاركين ليعتقدوا أن عالِم النفس يقوم بدراسة شيء آخر غير الذي يقوم بدراسته فعلاً. وقد تم ذلك بحيث نجد أن السلوك الذي يغيره المشاركون سيكون غير متعلق بالمتغيرات التي يتم بحثها. وبينما نجد أن هذا يبدو مناسبًا للعمل في وقت ما، إلا أن "فان لوين" قد أشارت إلى الأمر الأخلاقي الواضح في الخداع. وفيما يتعلق بالبحث النفسي وصور الخداع في هذا البحث والتي تم انتشارها، فإن الانعكاس قد أصبح مشكلة أكبر. إن الأشخاص الذين يشاركون في البحث النفسي قد يرتابون فيما يقال لهم من جانب الباحثين في بداية الدراسة وقد يتساءلون عما يتم بحثه بالفعل.

أخلاقيات البحث

لقد أصبحت الأخلاق في السنوات الأخيرة مركزًا للاهتمام الزائد في البحث النفسي. فعلى سبيل المثال، نجد أن معظم الجامعات تطلب موافقة اللجنة الأخلاقية قبل إجراء بحث ما. إن اللجنة الأخلاقية تنظر إلى هذه الأمور مثل موافقة معلومة، والأخطار كمحتملة لهؤلاء الخاضعين للدراسة، واستخلاص المعلومات من المشاركين بعد البحث، سواء كانت النتائج تستحق الصعوبات المرتبطة بها أم لا. كما أن البحث الإنساني ليس هو الشيء الوحيد الذي يتم مراقبته بحرص من خلال مثل هذه الجماعات، ولكنه يرتبط أيضًا بإجراء البحث على الحيوانات لضمان أن القسوة غير اللازمة قد تم تجنبها*.

ومع ذلك يبقى موضوع حاسم وهو: هل يثق المؤمنون في أيٍ بحث يتم إجراؤه طبقًا لنموذج تم إعداده أصلاً لعلوم مثل الفيزياء والأحياء؟ وهل السلوك الإنساني يتشابه بأي طريقة مع وظيفة الماكينات والحيوانات؟

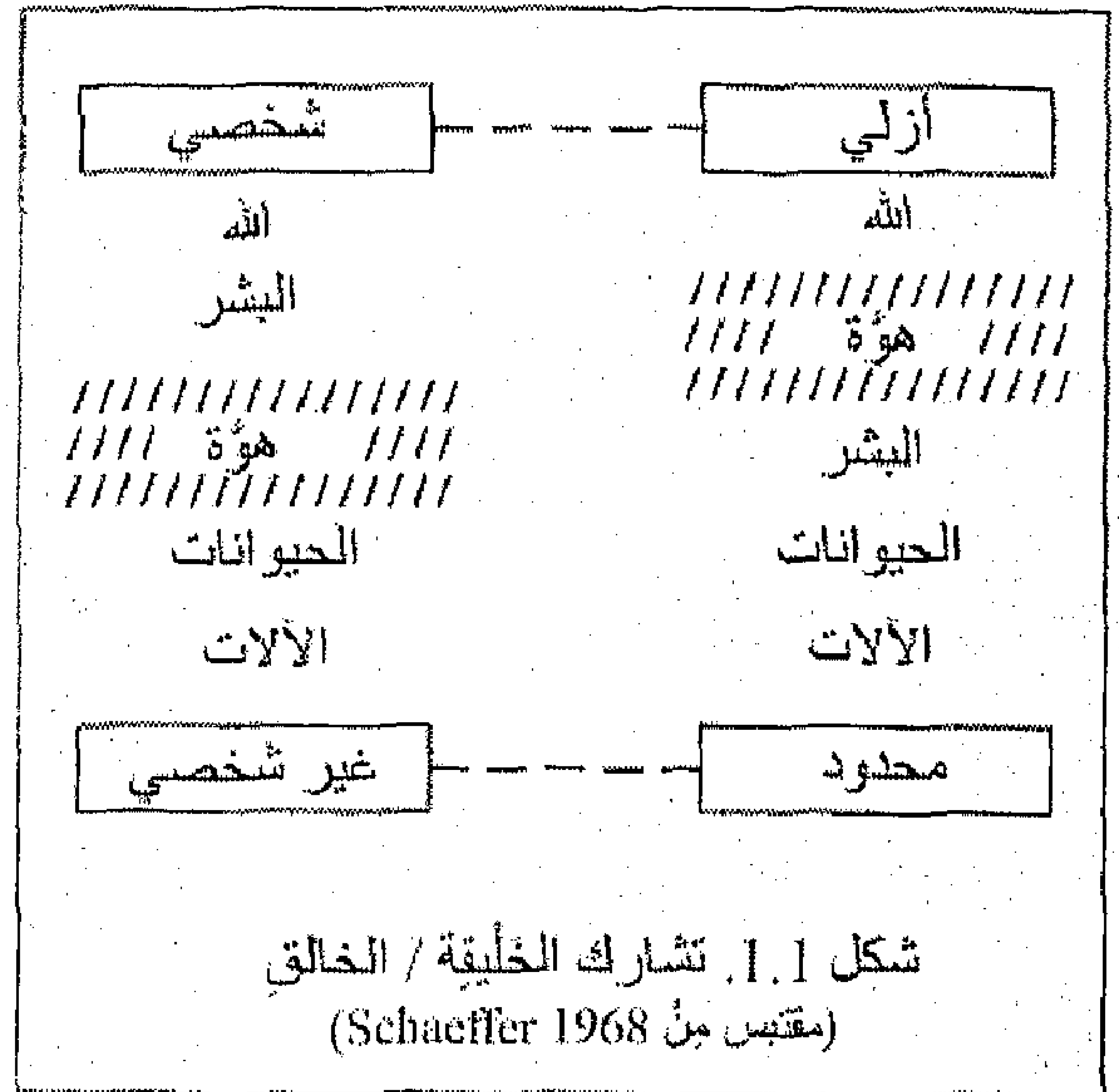
المسيحية والمنهج العلمي

لقد حدد شيفر في كتابه "الله الموجود هناك *The God Who Is There*" أن البشر في أشياء معينة يشبهون الله وفي أشياء أخرى يشبهون الحيوانات

*. لوجهة نظر مسيحية حول البحثِ الذي يَتضمَّن الحيواناتَ، انظر Boyce 1985.

والآلات (Schaeffer 1968; Koteskey 1983, 26-28). إن الله شخص وغير محدود بينما البشر لهم الصفة الأولى، وليس لديهم الصفة الأخيرة. وهكذا نجد أن البشر مختلفون تمامًا عن الحيوانات والماكينات في أشياء معينة، ومع ذلك فهم يتشابهون معها في أشياء أخرى (انظر الشكل ١،١).

ولقد عبَّر فرانسيس الأسيزي عن ذلك جيدًا



شكل 1.1. تشارك الخليقة / الخالق
(مقتبس من Schaeffer 1968)

عندما تحدث عن كونه أخًا للحيوان والأجرام السماوية. وهذا يعني أننا يمكن أن نستخدم البحث النفسي (حتى البحث الحيواني) بناءً على نموذج العلم الطبيعي إذا نظرنا بعين الاعتبار إلى أن السلوك الإنساني مميز ومختلف. كما أننا نشترك في عمومية الخلق مع الحيوانات والآلات، ولكننا أيضًا نشترك في صورة الله مع خالقنا.

وبالفعل نجد أن "فان لوين" (1985, 48-245) قد أوضحت أنها لا تدافع عن الاعتراض الكلي على المدخل الحالي، ولكنها تدافع عن توسيع نموذج علم النفس ليشمل المدى الكلي للوظيفة الإنسانية بما في ذلك هذه المظاهر التي لا تتعلق بالمنهج العلمي السائد. كما وضع النظرية الابتكارية والاتصال بالمجالات الأخرى المتعلقة بالموضوع فنجدها مطلوبة وكذلك تبنِّي مثل هذه الافتراضات المسيحية مثل وجود الحرية الإنسانية وضرورة المداخل البحثية الأخلاقية والصادقة، والاستخدام المتمم لمناهج البحث الأخرى.

هل يمكن أن يتأثر علم النفس بالمسيحية عند تغير النموذج، مثلما ذكرت "فان لوين"؟ يوجد هناك عدد من الدلائل على أن هذا من الممكن أن يحدث.

منذ عدة سنوات ذكر زيمباردو Zimbardo (1982, 59) أن علم النفس الإدراكي (المعرفي) حاليًا قد أصبح في المقدمة بمجرد أن تم استبعاده من خلال السلوكية الأصولية وإعادته إلى هيكل علم النفس مرة أخرى، ويمكننا في العشر السنوات القادمة أن نفكر في زرع قلب أو روح صغيرة في نفس الجسد. إن زيمباردو لم يتحدث مباشرة عن الحاجة إلى المسيحية، ولكن تعبيره يعكس الرغبة في التحدث عن موضوعات مفقودة حاليًا في المعرفة. وبالتأكيد نجد أن القلب والروح مذكوران في أجزاء كبيرة من الكتاب المقدس.

وقد كتب مينينجر Menninger (1973) كتابًا كلاسيكيًا عصريًا بعنوان *Whatever Became of Sin?* "الأشياء يمكن أن يصبح خطية؟" (على الرغم من أنه قام بالتركيز على الشيء الذي اعتبره خطيئة اجتماعية وليس خطيئة شخصية). وبعد ذلك بدأ بيك Peck (1978, 1983) من وضعه العلماني الأساسي لكنه وجد نفسه في مواجهة حقيقة العالم الروحي، فقد كتب أكثر الكتب مبيعًا عن موضوعات روحية وارتباطها بعلم النفس. كما أن الكتب التي كتبها عالم النفس المسيحي جيمس دوبسون James Dobson فقد تم بيعها على نطاق واسع حتى في المكتبات العلمانية. وربما يكون ضخ المسيحية في علم النفس قد بدأ، أو سيبدأ قريبًا.

علم النفس والمسيحية

إن نظام علم النفس لا يشمل فقط تنوعًا كبيرًا في الموضوعات والاهتمامات، بل يقوم بتقديم المعرفة العملية للحياة اليومية. والحقيقة تكمن في أن كلاً من علم النفس والكتاب المقدس يقدمان المعلومات الخاصة بالحياة اليومية وكذلك الطريقة التي يفكر بها البشر والتي يستخدمونها للتصرف في بيئات متنوعة، وأحيانًا ما تؤدي هذه الطريقة إلى التوتر.

ويعني هذا أن علم النفس ذو نطاق واسع. كما أن علماء النفس أنفسهم يتجادلون حول كيفية دراسة علمهم، وكيفية استخدامه في الحياة اليومية، كما يتجادلون حول الموضع الذي يجب أن يكون متواجدًا به كنظام. ويليق بالمؤمنين المدربين على النظام أن يقدموا وجهة النظر المسيحية لعلم النفس.

وبالطبع هناك العديد من الكتّاب الذين حاولوا تعميم المعلومات الناتجة من البحث النفسي، وقد تفاعل المسيحيون "مع" أو "ضد" بعض الاكتشافات المبنية على أساس المعلومات غير الكافية.

كما أن الصراع بين اللاهوت والعلم كانت كائنة على مدار عدة قرون، ويدل على ذلك المشاكل التي كانت لدى كوبرنيكوس وجاليلو. وقد مال الكثير من المسيحيين إلى اتباع وجهة نظر متعارضة مع وجهة نظر العلم. كما أن وجهة النظر المسيحية فيما يتعلق ببعض الأمور قد تم إبلاغها بشكل خاطئ وأحيانًا ما كانت تنبع من نظرية لاهوتية غير متصلة بالموضوع.

ونتيجة لهذه التوترات، نجد أن المجتمع المسيحي كان متوجًا أو حتى عدائيًا نحو علم النفس والعلوم الاجتماعية. مثل هذا العداء تم تبريره في حينه بسبب الإدعاءات والتفسيرات الشائنة للعلماء الاجتماعيين.

وأحيانًا ما شعرت الكنيسة أنها حصن لحقوق الإنسان وسط بحر إلغاء الشخصية وهو يرعاه اختزال المنهج العلمي.

طرق ربط علم النفس بعلم اللاهوت

لقد قام كل من كارتر Carter ونارامور **Narramore** (1979) من خلال توفيق تحليل التاريخ الذي طوره نيبور Niebuhr (1951) باقتراح أن هناك أربعة طرق محتملة لربط علم النفس بعلم اللاهوت.

إن الموقف الأول يتعلق بأن المسيحية ضد موقف علم النفس. وفي السنوات الأخيرة كان هناك كثير من المسيحيين البارزين الذين كتبوا مجادلات ضد علم النفس متهمين إياه بأنه ينافس المسيحية وأنه على أسوأ الفروض المؤامرة الشيطانية في العصر الحديث. وقام جاى آدامز Jay Adams المشير المسيحي المعروف بمهاجمة علم النفس السائد في أوائل السبعينيات. وقد علق على جرأة دوبسون فيما يتعلق بالنظام (1970) بقوله إن "اتفاقه الكلي للسلوكية قد تم صياغة ألفاظه بمصطلحات مسيحية ولكنه قدم منظومة ملحدة بمصطلحات مسيحية. إن مفهوم دوبسون ضعيف وملحد. وهو يركز على التلاعب" (1973 – 82).

إن هؤلاء الذين يعتقدون في المسيحية ومناهضتها لموقف علم النفس لا يرون أي قيمة في علم النفس

١ . ٣ نظرة المسيحيين لعلم النفس

منذ عدة سنوات ماضية قامت جريدة بمدينة صغيرة بنشر خطاب كتبه قس محلي مدعيًا أن المسيحيين يتجنبون علماء النفس. وبعد قراءة بعض المواد التي كتبها جاى آدامز، استنتج أن الخطيئة كانت هي مصدر كل مشكلة وأن التوبة هي الحل الوحيد. وكتب أن قراءة الكتاب المقدس وليس التحدث مع المشير كانت هي الشيء المطلوب. وقد قال أيضًا إن علم النفس يعلم الناس أن يكونوا آدميين، وذلك تبعًا للآية "أَنْ لاَ يَكُونَ أَحَدٌ يَسْبِيكُمْ بِالْفَلْسَفَةِ وَبِغُرُورٍ بَاطِل، حَسَبَ تَقْلِيدِ النَّاسِ، حَسَبَ أَرْكَانِ الْعَالَمِ، وَلَيْسَ حَسَبَ الْمَسِيحِ" (كولوسي ٢: ٨). وشعر القس أن الناس يجب أن يتحولوا عن علم النفس ويرجعوا إلى الله.

ولأننا مؤمنون فإننا يجب أن نخطر أحد الأخوة أو الأخوات الذين لم يروا الوجه الآخر لأحد الأمور. ومن خلال اتباع مثال أكيلا وبريسكلا (أعمال١٨: ٢٦)، فإن مثل هذا التصحيح يجب أن يتم القيام به بشكل خاص، وبذلك يكون الشخص المخطئ لديه فرصة لتصحيح أوضاعه. ومع ذلك فإن "الَّذِينَ يُخْطِئُونَ وَبِّخْهُمْ أَمَامَ الْجَمِيعِ، لِكَيْ يَكُونَ عِنْدَ الْبَاقِينَ خَوْفٌ" (رسالة تيموثاوس الأولى ٥: ٢٠).

١ . ٤ نظرة علماء النفس للدين

يفترض بعض علماء النفس أن علم النفس ضد الموقف المسيحي، فهم يخبرون الناس بالتوقف عن استخدام الدين عكازاً لهم، وأن يبدأوا في تطوير قوتهم الداخلية. وقد يوصون بأن يتوقف العملاء عن قراءة الكتاب المقدس ويبدأوا في قراءة الأدب المعاون للذات (وربما يقترحون عليهم بعدم حضور الكنيسة ولكنهم بالطبع سيستمرون في حضور الجلسات المشيرة)!

وربما تكون التجارب غير الملائمة هي السبب الذي جعل الناس منجذبين نحو المسيحية المناهضة لمنظور علم النفس. وعند التوجه إلى الطرف الآخر فإن ذلك قد لا يساعد كثيرًا، وقد يستمر الأفراد المضطربون في مشاكلهم.

وهناك شيء يمكن أن يساعد في ذلك الأمر وهو إدراك أن معظم علماء النفس متسامحون، بل مساندون لأي معتقدات دينية. أما بالنسبة للمشير المؤمن أو عالم النفس المتعاطف غير المؤمن فيمكن النظر إليهما بعين الاعتبار.

ومن المؤسف إن بعض المشيرين يعارضون المسيحية بقوة. وقد يكون من الأولويات بالنسبة لأي فرد متضمن في الخدمة المسيحية الإطلاع على الاتجاهات الخاصة بالمسيحية وكما يراها علماء النفس المحليين. ومن المناسب أيضًا أن يتم التعرف على تخصصاتهم. وهنا يكون القساوسة المحليون بالمستشفيات أفضل مصادر لمثل هذه المعلومات. ويمكن أن يتم تجميع المعلومات من أعضاء جماعة الخدمة المحليين. وبالطبع لا يوجد هناك بديل للحصول على المعرفة أولًا إذا كان هناك مؤسسة صحة عقلية محلية.

وإذا لم يكن المستشارون المحليون غير مناسبين فقد يكون هناك عالم نفس مسيحي في نقطة نائية نشطة. وعلى الرغم من ذلك فسيكون من المناسب أن تعرف شخصًا ما أو الأفضل عدة أناس جديرين بالثقة ومؤهلين للمشورة. وأخيرًا يمكن سؤال طاقم السكرتارية بمركز الصحة العقلية المحلي. وعلى الرغم من أنهم ممنوعون من مناقشة الحالات الفردية، إلا أنهم قد يكونوا على تقديم التوجيه العام للمستشارين الذين يعملون لديهم.

وهكذا يختزلون جميع المشاكل في الساحة الروحية (وأحيانًا ما تضاف إمكانية حدوث مشاكل بدنية).

وقد أكد بنر Benner (1988 – 44) على أن التبسيط الروحي يجعل كل العلاج النفسي مخالفًا لأهداف الله. ومثل مفهوم "معزّي أيوب" (معزون متعبون كلكم – أيوب ١٦: ٢)، نجد أن هذا الوضع يرجع بالمشكلة إلى الخطيئة الشخصية.

وهناك موضع ثان وهو أن علم النفس ضد موقف المسيحية. ومن هنا الاعتقاد بأن علم النفس لديه الإجابات، بينما المسيحية قد يتم النظر إليها على أنها غير مهمة أو غير مرغوب فيها للأصحاء. كما أن الوضع قد مثله فرويد الذي أكد على أن المسيحية مَرَضية. وكان واطسون Watson وفروم Fromm ينتميان لهذه الفئة (Benner 1988، 47 – 48). وكما أن المسيحية ضد موقف علم النفس، يعتبر هذا أمرًا تبسيطيًا. إن كلا الموقفين يفرطان في التبسيط من خلال اختزال كل شيء إلى وجهة نظر واحدة.

وكمثال معاصر لمناهضة علم النفس لموقف المسيحية، أنظر إلى هذا التعريف المكتوب والذي يصف "الأسس النفسية والعصبية للمعتقدات الإلهية *Neuropsychological Bases of God*

١ . ٥ العلم والكتاب المقدس

هناك حالة للمنهج العلمي يمكن التوصل إليها من الكتاب المقدس. وسوف نقوم بفحص عينة فقط من عدة فقرات تتعلق بمبدأ البحث الجيد فيما وراء المنهج العلمي.

فعلى سبيل المثال أنظر إلى سفر الجامعة ١١: ٦:

"فِي الصَّبَاحِ ازْرَعْ زَرْعَكَ،
وَفِي الْمَسَاءِ لاَ تَرْخِ يَدَكَ،
لأَنَّكَ لاَ تَعْلَمُ أَيُّهُمَا يَنْمُو:
هذَا أَوْ ذَاكَ،
أَوْ أَنْ يَكُونَ كِلاَهُمَا جَيِّدَيْنِ سَوَاءً".

إننا كمؤمنين يجب أن نكون حريصين على أن نبني استنتاجاتنا على البحث وليس التخمين: "لاَ تَحْكُمُوا حَسَبَ الظَّاهِرِ بَلِ احْكُمُوا حُكْمًا عَادِلاً" (يوحنا ٧: ٢٤).

ويقول سليمان: "مَجْدُ الْمُلُوكِ فَحْصُ الأَمْرِ" (أمثال ٢٥: ٢) فإذا كان حقيقيًا للملوك فلماذا لا يكون لنا كذلك؟ ولماذا لا نستفيد من استخدام التنوع العلمي للبحث وهو ما يعرف بالفحص؟

(إشعياء ٢٨: ٢٦) يتضمن إن الله يعمل مع الشخص الذي يقوم بالتحليل الدقيق للسبب والنتيجة "فيرشده بالحق يعلمه إلهه"، حيث يرشدنا الله لنتكشف ما يجدي.

وقد تنظر إلى استعارة التعدين والتكرير في (سفر أيوب ٢٨: ١ – ٣) كنموذج للدراسة المسيحية لعلم النفس، حيث إننا نحتاج إلى تعدين المفاهيم المتراكمة لعلم النفس ثم نقوم بتكريرها وتصنيفها من خلال البحث والفهم الإنجيلي (الكتابي).

هناك جزء مثير للاهتمام بالكتاب المقدس يتوازى مع الاستخدام المسيحي لعلم النفس؛ ففي سفر (صموئيل الثاني ٨: ٧ – ١٤) نجد أن هناك رواية عن هزيمة داود لأعدائه واستيلائه على الترس الذهبي منهم. وبعد أن أخذ المتاريس كرسها من أجل الله. وتؤكد الفقرة على إن الله حمى داود أينما ذهب بمساعدة المتاريس. وبالمثل يمكننا أن نستخدم نتائج علم النفس من أجل البصيرة الشخصية ومساعدة الآخرين. وإننا يجب ألا نعبد المتاريس، ولكن يمكننا أن نؤكد على إن الله سوف يستخدم تلك المعرفة إذا تم تكريسها له منذ البداية.

"*Beliefs*" (Parsinger 1987):

لقد قام المؤلف بدمج علم النفس العصبي الحديث modern neurophysiology مع علم النفس السلوكي behavioral psychology ليقدم تفسيرًا موضوعيًا للسبب الذي يكمن وراء إيمان البشر بوجود الله. ويبدأ المؤلف بالعنصر البيولوجي لتفسير المعتقدات الإلهية. ومنذ البداية قام بالتأكيد على أن الاختبارات الإلهية هي نتاج العقل البشري. وقام بتفسير أنه عندما يتم إثارة أجزاء معينة بالمخ، فإن الاختبارات الإلهية التي تم معالجتها من خلال التاريخ المعرفي للفرد يتم استحضارها. وقد أوضح أن الاختبار الإلهي يرتبط بالتقلبات الكهربية العابرة التي تحدث داخل الفص الصدغي للمخ.

وهناك منظور ثالث يمكن وصفه على أنه وجهة نظر علم النفس والمسيحية والتي تؤكد على نظامين منفصلين ولكنهما متساويان من حيث اكتشاف الحقيقة. وقد أكد بينر (1988 – 41) على الطبيعة الثنائية لهذا الانفصال وهي تخالف قداسة الكتاب المقدس؛ فالكتاب المقدس يعلم بأن البشر غير مجزأين ولكنهم يعملون ككل متكامل. وقدم بينر كلا من مينيرث وتورينيه على أنهما نموذجان من البشر يؤمنان بهذا الرأي.

إن المفهوم النهائي هو أن علم النفس يدمج رأي المسيحية. ويتم النظر إلى الإنسان هنا على أنه وحدة. وبينما نتحدث عن مستويات التحليل—بمعنى أن البشر يمكن تفسيرهم من عدة منظورات في وقت واحد (MacKay 1979, 30)—نجد أن البشر يعتبرون وحدة أساسية (Benner 1988, 41).

وبعض المؤمنين تبينوا العلاقة اللاهوتية الموحدة لهذا الوضع الذي ينكر احتمال انفصال الجسد عن الروح بعد الوفاة (Myers and Jeeves 1987, 24-30)، على الرغم من أن هذا الاستنتاج لم يكن محتمًا من القداسة المسيحية.

أما عن كارتر ونارمور فقد فضَّلا المفهوم الرابع، وهناك كتّاب إنجيليون مرموقون قاموا بتطوير هذا المفهوم إلى أبعد من ذلك (Farnsworth 1985; Collins 1981; Kirwan 1984). ومع ذلك هناك خطر في اتخاذ هذا النموذج بشكل غير جاد.

ويمكن للتكامل أن يصبح بسهولة، مزيجًا من الوثنية والمسيحية لينتج عنه إيمان توفيقي لا يرقى إلى المسيحية. وبدلاً من قبول أيًا من النماذج الأربعة بشكل كامل، فمن الأفضل تبني المفهوم الانتقائي واتخاذ أفضل الملامح الخاصة بكل من النماذج الأربعة. وعندما تحدث Crabb (1977, 47-52) عن "سلب المصريين" إشارة إلى العهد القديم وما تم سرده عن الإسرائيليين الذين أخذوا الذهب والمواد الثمينة من مصر وتركوا الكرات والبصل خلفهم، فربما يجب علينا كمؤمنين أن نستفيد من هذه المفاهيم النفسية التي تكون مفيدة ومتوافقة مع الكتاب المقدس ونترك تلك المفاهيم التي تتعارض مع إيماننا.

وبينما هناك نقاط ضعف في كل نموذج إلا أنه يحوي بعض القيمة أيضًا. إن النموذج الأول قلل من أهمية الكتاب المقدس والله، بينما يؤكد النموذج الثاني على أهمية كونه مفتوحًا للبحث النفسي لتجنب التبرير بما يقل عن السلوك المسيحي (فعلى سبيل المثال: هل يحضر الناس الكنيسة بسبب إيمانهم أو رغبتهم في التخلص من الذنب ولاحتياجهم إلى دعم اقتصادي اجتماعي؟). إن الإنعكاس النفسي على محتوى الكتاب المقدس قد يكشف حقائق لا يتم اكتشافها بطريقة أخرى (مثل التأكيد السلوكي في سفر الأمثال).

كما أن نموذج الانفصال له قيمة أيضًا. أما عن الاختلافات في الأسئلة التي يتم توجيهها والمفاهيم التي تجيب عنها، فإنها سوف تقدم مزيجًا خلاقًا لا سيما عندما يتم المحافظة على استقامة كل من المسيحية وعلم النفس. وأخيرًا نجد أن هناك قيمة واضحة في النموذج المتكامل للمفهوم الشمولي.

إن الشخص يعتبر وحدة متكاملة وليس منقسمًا (في هذه الحياة على الأقل). ومن المحتمل أن يشجع هذا المفهوم ازدهار الأفكار من علم النفس ومن المسيحية مما يؤدي إلى تحسين الإبداع والإنتاجية الفكرية.

مصادر البيانات

وحيث إننا نقوم بفحص العلاقة بين علم النفس والمسيحية، فمن المفيد النظر إلى الرسم البياني لمذهب الانتقائية المسيحية. وهنا يكون المصدر النهائي للمعرفة هو الله الذي كشف عن الحقيقة.

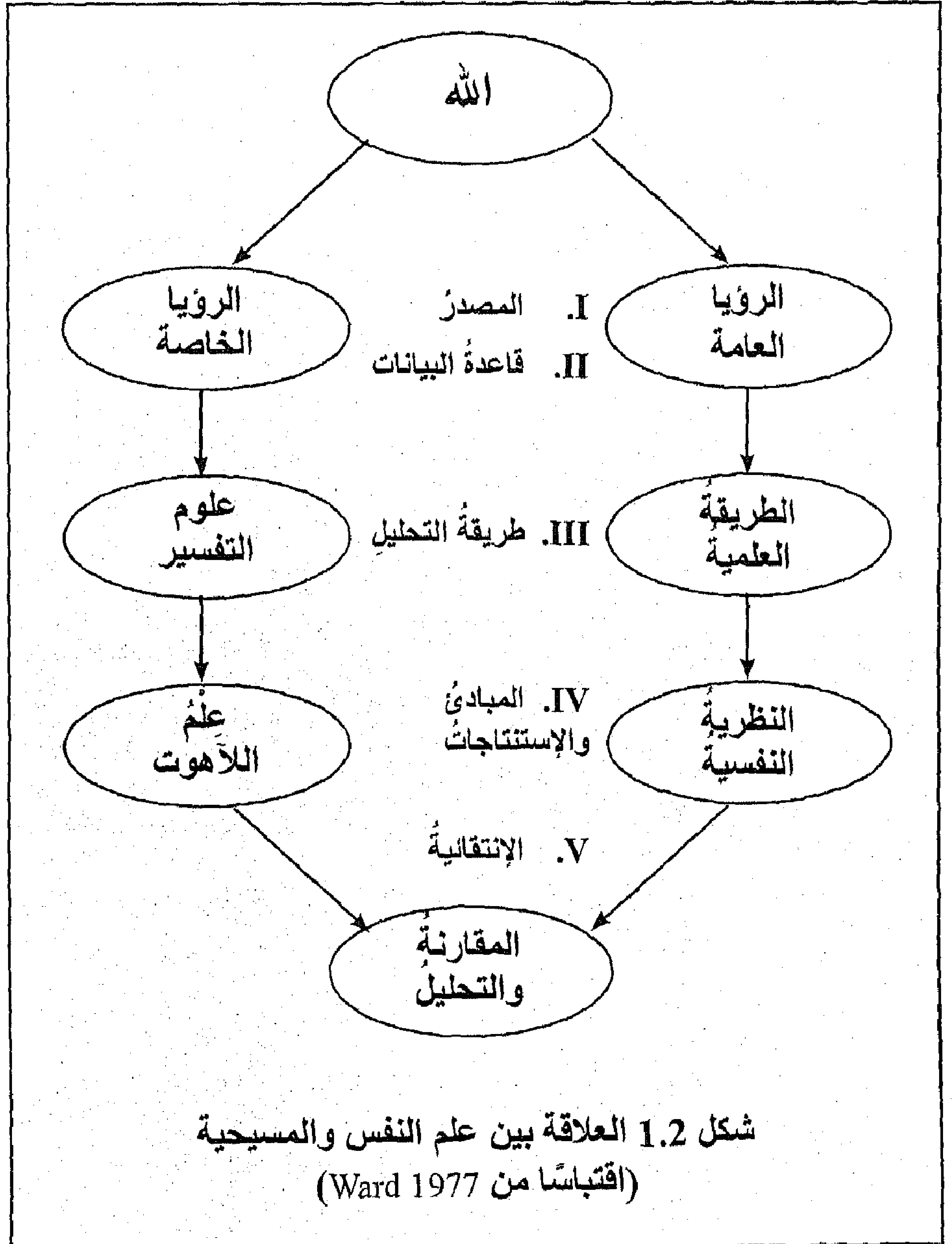
وهناك مصدران للإعلان تم تحديدهما بوجه عام من جانب اللاهوتيين—الإعلان الخاص (الكتاب المقدس) والإعلان العام (خليقة الله—الطبيعة/ البشر).

وهناك أشكال أخرى للإعلان قد تكون ممكنة (قال لي الله) ولكنها عادة ما تعتبر ثانوية وتابعة للإعلانين الأساسيين. حيث إن هذين المصدرين للمعرفة يشكلان قاعدتي البيانات للمعلومات الممكنة والتي يجب النظر إليها بعين الاعتبار: بيانات الكتاب المقدس وبيانات الطبيعة/ البشرية. وبينما نجد أن الكتاب المقدس له ميزة كونه وحيًا معصومًا، إلا أن الطبيعة/ البشرية هي ساقطة وغير تامة (Ackerman 1988).

إن لكل مصدر من هذه المصادر طريقة واضحة لتحليل البيانات؛ فالتفسيرات تستخدم لدراسة الإنجيل، بينما تستخدم الطريقة العلمية لدراسة الطبيعة/ البشرية؛ لذلك يجب أن ندرس الإنجيل مع النظر بعين الاعتبار لأمور مثل السياق الثقافي، والتاريخي والأشكال اللغوية والأدبية* ولذا تختلف تمامًا منهجية الطريقة العلمية**.

*. هناك كتب عديدة وجميلة مكتوبة من منظور كرازي ونفسي (فيركلر 1981؛ جونسون 1983).

**. يجب ملاحظة أن علم النفس يستفيد حتمًا من الطرق التفسيرية (إيفانز 1989).



شكل 1.2 العلاقة بين علم النفس والمسيحية
(اقتباسًا من Ward 1977)

بما أن مصادر المعلومات وطرق التحليل مختلفة، فإننا قد نتوقع أن نجد اختلافات في النتائج التي يصل إليها كل نظام. وفي الحقيقة هذه هي الحالة أحيانًا. كما أن هذه النتائج من منظور النظريات النفسية والتركيبات اللاهوتية هي في وقت واحد تفسيرية وتجريبية وتلخص أفضل البيانات في كل مجال.

وبالنسبة لآخر مستوى للتحليل فهو مقارنة النتائج من الجهتين لإيجاد منطقة التشابه بينهما والتكامل والتفاعل ونقاط الاختلاف.

هناك انعكاس لاهوتي وإنجيلي على علم النفس، وانعكاس نفسي على اللاهوت والإنجيل. إن القاعدة الإرشادية هي أن كليهما نتائج الوحي الإلهي وكليهما يصوران البشرية (بالرغم من أن ولا واحدة شاملة في وصفها). إن الصراعات بين اللاهوت وعلم النفس ترجع إما لخطأ في تفسير الإنجيل أو لخطأ في استخدام المنهج العلمي أو في كليهما. وبما أن كليهما مشتق من الإعلان الإلهي ،فإن نتائج البحث الدقيقة في كل منهما لن تتعارض. إن كل الحقيقة هي حقيقة الله. نحن نفعل قصارى جهدنا لنختار طريقة منتقاة تجريبية تقبل هذه المبادئ النفسية ذات البرهان البحثي الجيد ولا تتعارض مع البيانات الكتابية. ويجب أن تتوافق

هذه المبادئ مع المبادئ العامة للإنجيل. كما أن النتائج اللاهوتية يجب أن تختبر باستخدام كل من المفاهيم الإنجيلية والنفسية. هناك أيضًا مجالاً للاختلاف في الحكم على فكرة معينة حتى يتم الحصول على معلومات أكثر إتاحة. وهناك بعض وجهات المقارنة الممكنة والمتوافقة تم تلخيصها في جدول ١,١.

مصادر التوتر بين علم النفس والمسيحية

إن النفور الذي يستشعره المؤمنون تجاه علم النفس، ينشأ عن صعوبة التعريف بدقة من أين يبدأ علم النفس كنظام وإلى أين ينتهي. والعديد من علماء النفس غير مريحين من جهة تحديد الاختلاف بين علم النفس وعلم وظائف الأعضاء وعلم دراسة الجهاز العصبي وعلم الاجتماع والفلسفة. ولأن علم النفس يميل إلى تغطية مدى واسع من موضوع الفرد، فمن الصعب التركيز على نقاط اتصال معينة بين المعرفة النفسية بين الإيمان المسيحي والممارسة. بينما حاول المسيحيون أن يقوموا بدمج النماذج المختلفة لعلم النفس المعاصر ومطابقة افتراضاتهم الشائعة فقد حصلوا على تطبيقات وافتراضات حول الطبيعة الإنسانية تتعارض مع الكتب المقدسة.

وهناك مصدر آخر من التوتر وهو أن كلاً من علم النفس واللاهوت يستخدمان أحيانًا مفاهيم هي بطبيعتها لا يمكن ملاحظتها مباشرة ومع ذلك فهي تساعدهم على فهم الأحداث الجديرة بالملاحظة؛ وكمثال، المفهوم النظري للاكتئاب والذي يشرع بدقة مشاعر الحزن وكذلك الاستيقاظ مبكرًا في الصباح، وشعور عام بعدم الراحة الغامضة وفقدان اللشهية وأحداث سلوكية عديدة أخرى. وبعض الناس يفكرون في الاكتئاب بشكل موضوعي، لكن يجب اعتباره بشكل أفضل كعرض لبعض المشاكل الممكنة. وعلى سبيل المثال، عندما يمر الأفراد بالكثير من الإجهاد فقد يظهروا عليهم الاكتئاب (أي الحزن، عدم القدرة على النوم، فقدان الشهية وهكذا) وبالرغم من إن هؤلاء الأفراد مكتئبون فإنهم من المحتمل ألا يكونوا في حالة اكتئاب؛ فالاكتئاب في هذا السايق يعتبر تركيبًا نظريًا.

إن التركيبات النظرية تسمح بعمل التعريفات العملية وبناء النموذج من جانب العلماء. وكثيرًا ما نجد أن النماذج تمثل الإطار العقلي الخاص بالفرد والذي يقوم ببناء النموذج.

إن نظرية اللاهوت تمدنا بتركيبات نظرية تساعدنا في بناء النماذج الخاصة بالخليقة والتي بدورها ترشدنا في فحصنا للخليقة. والمشكلة بالطبع هي أن التركيبات اللاهوتية والنفسية ينتج

جدول 1.1

مجالات المقارنة والتوافق الممكنة

علم اللاهوت	علم النفس	مثال
الخطية	Abnormal psychology عِلْم نفس الشواذ	Peck 1983
الخلاص والنمو الروحي	Developmental psychology عِلْم النفس التطويري	Darling 1969; Benner 1988
الكنيسة	Social psychology عِلْم النفس الاجتماعي	Bolt and Myers 1984; Griffin 1982
الملائكة	Parapsychology دراسة خوارق اللاشعور	Koteskey 1980
المسيح والروح القدس	Counseling المشورة	McKenna 1977; Gilbert and Brock 1985
طبيعة الإنسان	Personality الشخصية	Burke 1987
الأمور المستقبلية	Behavioral psychology عِلْمُ النفس السلوكي	Bufford 1981

المصدر: منقول عن كارتر وموهلين **Carter and Mohline 1976; Collins 1981**.

١ . ٦ المشورة الرعوية

بخلاف البحث والجهود التدريسية للعاملين المسيحيين في مجال علم النفس، هناك تقليد قوي في علم النفس المسيحي موجود في مجال علم اللاهوت. وهذا عادة ما يسمى بعلم النفس الرعوي أو المشورة الرعوية. وهذا النظام يتم تقديمه من قبل الأفراد الذين حاولوا تطوير علم النفس المسيحي من وجهة نظر لاهوتية. وغالبًا ما حاول القساوسة أو علماء اللاهوت بتشكيل علم نفس مسيحي لحاجة مساعدة أبناء الأبرشية. مثل كل هذه الجهود الرائعة والتي يمكن اعتبارها إسهاما جديراً بالاهتمام لعلم النفس التطبيقي.

ومن خلال تقليد المشورة الرعوية، يقع العمل المهم لأنطون تي بويزن الكاهن الذي كان ضحية لإنهيارات عقلية قد استنتج أن الكنيسة كانت تهمل مجال الصحة العقلية. وأصبح أخصائيا اجتماعيا في مستشفى بوستن النفسية، وتوصل إلى العديد من الملاحظات عن العلاقة بين الاختبار الديني والصحة العقلية. وهناك قادة آخرون في هذا المجال مثل كلايد م. نارامور وهنري ر. براندت، وكتاباتهم أقنعت العديد من الكارزين المسيحيين بأن علم النفس يمكن أن يكون كتابيا ووظيفيا. والآن معظم الكليات المحافظة لديها أقسام لعلم النفس الرعوي والمشورة.

أما الفئات الواسعة للرعاة المشيرين، فيمكن تمييزها إلى حد ما على أساس استخدامهم للثوابت الكتابية في المشورة وعلى استخدامهم لعلم النفس في المشورة.

عنها نزاع. والشئ الواجب تذكره هو أن التركيبات التي نشكلها في كل واحد من تلك الأنظمة وهي التي تسبب المشكلة، وليس الحقيقة التي تكمن خلف تلك التركيبات.

وهناك مصدر أخير من مصادر التوتر، وهو أن العديد من علماء الاجتماع لا يؤمنون بالله. ومن المحتمل أن أكثر العلماء في العلوم الطبيعية مثل الجيولوجيا، والكيمياء، والفيزياء، يعتقدون في الله أكثر من علماء الاجتماع. وما يستخلصه العلماء من التفكير في الله سينعكس مباشرةً ويؤثر في نوع النماذج التي يقومون ببنائها لكي تتوافق مع البيانات التي يلاحظونها. فعلى سبيل المثال، الاعتماد على افتراضات السبب والنتيجة، يعوق التدخل الإلهي والمعجزات.

تقييم علم النفس

إن الفرد الذي يقبل الافتراضات المسبقة بأن الله موجود يكون باستطاعته أن يفهم الحقيقة إلى حد ما من منظور الله وهكذا يكون أكثر قبولا للحقيقة الموجودة في خليقته. وبالإضافة إلى هذا فإن المؤمن يجب أن يتفوق في المحاولات العلمية حيث إن التفوق جزء من العهد مع الله؛ والله هو المصدر المطلق للحقيقة لأن الحقيقة توجد في الله وخليقته لا تمثل سوى لوحة تجريدية فقط. كما أن إدراكنا أو معرفتنا لهذا الخلق (أي الطريقة التي نلاحظ بها الخلق) هو ثاني مستوى للتجريد. ونحن المسيحيين نستفيد في فهمنا للحقيقة بقبول كلا الافتراضين السابقين: إن الله هو مصدر الحقيقة وأن الله هو الخالق؛ وعندما نلاحظ الخلق نلاحظ أيضًا حقيقة الله.

يستفيد المسيحيون أيضًا من افتراض الإعلان الخاص من الله في الكتب المقدسة. وفي هذا الإعلان الخاص، قد أعلن الله عن نفسه برسالته المتمثلة في يسوع المسيح، ومقدمًا الخلاص والفداء لكل البشرية. إن المسيحيين الذين يؤمنون بعصمة الكتب المقدسة، ليس لديهم فقط ملاحظتهم الخاصة بحقيقة الله من خلال الخليقة، لكن أيضًا لهم الإنجيل الذي يرشد دراستهم للخليقة.

إن علماء النفس المسيحيين لهم مميزات أكثر من علماء النفس العلمانيين. إن المسيحيين ليسوا فقط

إحدى الفئات تتضمن "التعليم الرعوي العلاجي"، وقد تطور هذا التنظيم جيدًا وهناك برامج ممتدة ومتاحة في العديد من المستشفيات والمعاهد. وبعض القائمين متمسكون بوعي لاهوتي حر.

وفئة ثانية تشمل شيوع الكارزين بالمشورة، وهم غالبًا متحدثون عموميون، وما يقدمونه يحتوي على نصيحة عملية للحياة اليومية. وعلى سبيل المثال معهد "بيل جوثارد" عن صراعات الشباب الأساسية. ومن المعروفين في الدوائر الكرازية كمتحدثين شعبيين وكتاب مثمرين مثل كيث ميللر، بروس لارسون، تيم لاهاي، نورمان رايت، تشارلس شد. إن لهم على العموم وعيا لاهوتيًا متحفظا ويشددون بقوة على استخدام الحقائق الكتابية المطلقة كإرشادات للحياة اليومية. إن تأثيرهم على المؤمنين هو للصالح العام، والعمل في مساعدة الناس لحل المشاكل التي تواجههم.

هناك مجموعة ثالثة تضم المشيرين الرعاة والذين يسلكون طريقاً متوسطاً ومنادين بالتوازن بين علم اللاهوت وعلم النفس. ومع أن "آدامز" يؤكد بشدة على المشورة التوجيهية والمبنية على المكتوب، فإن طرقه تشترك كثيرًا مع علم النفس (رغم أنه لم يصرح قط بذلك). وهناك علماء النفس المهنيون أمثال جاري كولنز، موريس واجنر، بول موريس، دونالد تويدي، نيوتن مالوني، وهؤلاء قدموا الكثير في اندماج اللاهوت مع علم النفس. وكان تأثيرهم فعالاً في انتشار المفاهيم النفسية لدى المسيحيين.

هم من يفهمون العالم من منظور أن الحقيقة معلنة في خليقة الله، لكنهم أيضًا لديهم "حصن" الإنجيل والذي من خلاله يتم تقييم ما يلاحظونه في الخلق ومن خلال هذا الإنجيل يستطيعون تمييز الحقيقة عن الخطأ.

إن كل الأشخاص (مهما كانوا) الذين يدرسون الخليقة بإتقان سيصلون لمعرفة بعض الحقائق. يقول بولس الرسول: "إِذْ مَعْرِفَةُ اللهِ ظَاهِرَةٌ فِيهِمْ، لأَنَّ اللهَ أَظْهَرَهَا لَهُمْ، لأَنَّ أُمُورَهُ غَيْرَ الْمَنْظُورَةِ تُرَى مُنْذُ خَلْقِ الْعَالَمِ مُدْرَكَةً بِالْمَصْنُوعَاتِ، قُدْرَتَهُ السَّرْمَدِيَّةَ وَلاَهُوتَهُ، حَتَّى إِنَّهُمْ بِلاَ عُذْرٍ" (رومية١: ١٩و ٢٠).

وهكذا نجد أن كلاً من المسيحيين وغير المسيحيين الذين يدرسون الخليقة، سيلاحظون حقيقة الله. إن المؤمنين يضعون إيمانهم المطلق في الله كما هو معلن في الإنجيل وهذا يعطيهم فهمًا دقيقًا لحقيقة الله في الخلق. كما أن العلماء العلمانيين الذين يلاحظون أيضًا الحقيقة في الخلق، قاموا باكتشافات مهمة مثل البنسلين وأشعة إكس حتى بدون المرشد الواضح. هذه الاكتشافات لحقيقة الله وبالرغم من عدم وجودها في الإنجيل إلا أنها مازالت تمثل نعمة الله على عباده. ولئن كان اكتشافها عن طريق علماء غير مسيحيين فهذا لا يغير حقيقة أنهم أمثلة لنعمة الله ورحمته وحقيقته.

وبالطبع، غالبًا ما نجد أن نظم المفاهيم اللاهوتية للبشر ستكون غير تامة بسبب تجريدها وبسبب الافتراضات المسبقة الضمنية التي تحتويها. إن العالِم قد يقوم باكتشاف متميز، ولكنه قد يتم توجيهه بواسطة افتراضات مسبقة شخصية لتفسير وتطبيق الاكتشاف بطريقة خاطئة.

وبالطبع نجد أن علم النفس لن يشرح أبدًا الغرض والمعنى من الوجود البشري. ومثل هذه الأسئلة تتجاوز مستوى علم النفس وتخص علم اللاهوت. أما التوقع أن علم النفس قد يكشف الإجابات، أو أن العلماء الذين يدرسون علم النفس باستطاعتهم التعليق بدقة عن هذه الأسئلة، فهذا يعتبر سوء فهم ليس بالضرورة للعلم، ولكن لمستويات الشرح الممكنة لأسئلة محددة في الحياة.

وأخيرًا فإن الأسئلة حول الوجود البشري هي

أسئلة لاهوتية للمسيحيين تعتمد على الإيمان في الله والإنجيل. ومثاليًا فإن تفسيرات العلم والفهم المسيحي للإنجيل يجب أن تكمل بعضها بعضًا.

لا يجب أن ينهض المسيحيون أبدًا بحقيقة علمية إلى نفس المستوى للكتب السماوية. ونحن نتمسك بالكتاب المقدس على أنه كلمة الله المنزهة عن الخطأ. أم الحقيقة العلمية الظاهرة غالبًا ما تم إثباتها أنها غير دقيقة. في دراسة أي علم يجب بالطبع أن يعتمد المسيحيون بشكل وطيد على كلمة الله. يجب علينا أن نبني شبكة متماسكة من المعرفة وبإعلان خاص ما يسمح لنا باختبار أي نماذج علمية أو تركيبات لاهوتية مقدمة من قبل العلماء وأنها على توافق حقيقي مع خليقة الله.

الجنس البشري من المنظور الشمولي

يفترض النموذج الشمولي أن السلوك البشري يمكن وصفه بطرق مختلفة من خلال أنظمة مختلفة وكل منها يتعلق أساسًا بنفس السلوك. وعلى سبيل المثال، في نطاق اللاهوت قد نرتب سلوكا بشريًا معينًا مثل الفجور الجنسي. وبما أن الكتاب المقدس واضح جدًا بخصوص مكونات الخطية، فإن الفجور الجنسي يمكن وصفه على أنه خطية من وجهة النظر اللاهوتية. أما في نطاق علم النفس، فإن الفجور الجنسي أو السلوك الجنسي غير الشرعي قد يوصف كنتيجة لتجارب الطفولة المبكرة. وقد يتم اعتباره على أساس أزمة هوية، أو عنطريق حقيقة أن المراهقين يهاجمون أو يتمردون ضد والديهم. وقد يعزي ذلك أيضًا إلى الإحباط، أو إلى التزاحم في حي للأقليات والذي يسبب ضجرًا ونقصًا في الجهد المنتج ومن المتوقع أيضًا أن يؤدي إلى فجور جنسي. وكل هذه الشروحات داخل نطاق علم النفس، يمكن تطبيقها بدقة على سلوك الفجور الجنسي. وهناك نظام آخر مثل علم وظائف الأعضاء **physiology** قد يكتشف على نحو ممكن تصوره أن التركيب الجيني (الكروموسومي) لأشخاص معينين، يرتبط بزيادة الدافع الجنسي وهذا يقودهم إلى الانغماس في الفجور الجنسي. والقول بأن الوصف اللاهوتي أو النفسي أو الجيني للفجور الجنسي هو الأكثر دقة فهذا قول ساذج. وبالنسبة للمؤمن، كل هذه الأوصاف المتاحة تدل على إن الله هو الخالق.

إن الأنظمة المختلفة المتعددة قد تكون في الواقع قادرة على إعطاء تقارير صحيحة لنفس الحدث أو الظاهرة. ومثل هذه التقارير الجيدة ولكنها غير المكتملة، فهي تكميلية، وحقيقة أن مراهقًا متمردًا ضد والده لا تغير حقيقة أن الفجور الجنسي خطية. وبمعنى آخر فإن الوصف النفسي ليس في صراع مع الوصف اللاهوتي لكن كلا الوصفين تكميليان بالفعل أو يكمل كل منهما الآخر.

في الماضي كان علم الفلسفة المسيحي غالبًا ما يتميز بالثنائية الأفلاطونية (المثالية)، وبالاختلاف القوي بين الجسد والنفس. ومن بين دارسي الكتاب المقدس، هناك إجماع متزايد بأن الكتب المقدسة تقدم الطبيعة البشرية ليس كمادتين محددتين، ولكن كوجود كلي، والفحص الدقيق لمصطلحات العهد القديم والجديد، تنكشف الصورة الشاملة الواضحة.

والمشكلات في علم النفس المسيحي غالبًا ما تصنف على أنها الروحانية أو النفسية أو جسدية، ومثل هذه التصنيفات تتوافق مع المفاهيم الكتابية للنفس والروح والجسد على التوالي. وبالرغم من أن تلك التقسيمات مفيدة في مساعدتنا للتفكير في الخبرات البشرية فإننا في حاجة لنتذكر أن في حقيقة الأمر أن الشخص هو كل متكامل ويجب معاملته على هذا الأساس. لقد تباحث علماء اللاهوت طويلاً بخصوص ما إذا كان الجنس البشري ثنائي التنوع (مكونات مادية ومكونات غير مادية) أو ثلاثي التنوع (النفس والروح والجسد) ويبدو الاختلاف الأساسي أنه بين أولئك المتأثرين بهذه التقسيمات وبين أولئك الذين لم يتأثروا!

إن أي تقسيم للخبرة البشرية أو الشخصية البشرية تقابلها في هذا الكتاب، يجب اعتبارها مصطنعة وتجريبية فقط. والتأكيد السائد في الكتاب المقدس هو على الشخص ككل متكامل.

الإسهامات المسيحية في علم النفس

يجب أن يكون لدينا انطباع أن المسيحيين اليوم يكتشفون علم النفس للمرة الأولى؛ وهم بالفعل يطالبون بما يخصهم حقًا (Sovine 1988). إنه بسبب نهوض العلم والذي بدأ لأول مرة استقطاب علم النفس واللاهوت وعندما فقد العلم قاعدة الإيمان الأصلية أصبح الانفصال كاملاً.

كان المسيحيون منهمكين بفاعلية في كل من علم النفس وعلم اللاهوت لقرون عديدة VandeKemp (١٩٨٤) علق على مئات المصادر المؤرخة من ١٦٧٢ إلى ١٩٦٥ بخصوص هذين المجالين. اهتم المسيحيون كثيرًا في السابق بالمرض العقلي. وكان رجال الدين متخصصين في العناية بالمضطربين عقليًا خلال العصور الوسطى. المسيحيون في بلجيكا كونوا مجتمع الفيل في القرن الثاني عشر حيث كان يُعالج المخبولون (المرضى العقليون) بالصلاة، وووضع الأيدي، وبالرفق. الراهبة الأسبانية تريزا الأفيلية (من أفيلا) من القرن السادس عشر الميلادي، قدمت فكرة "المرض العقلي"، "وليام توك" عضو في جماعة الأصحاب (الكويكرز) أنشأ معهدًا خيريًا للمخبولين (المرضى العقليين) في انجلترا. وكانت أفكاره مستعارة من الأمريكيين في شكل "المعالجة الأخلاقية".

كان "بينيامين رش Benjamin Rush" رائدًا في استخدام المعالجة الأخلاقية، وسميَّ بأبي "الطب النفسي" والذي تأثر بشدة بالفكر المسيحي (Theil-man and Larson 1984). وبالمثل أيضا عاش يوهان هينروث في القرن التاسع عشر والذي قام بمساهمة جادة لعلم النفس الحديث.

وفي أوائل هذا القرن شهدنا مولد حركة المشورة الرعوية وبينما كانت أحيانًا تقترب بشدة مع علم اللاهوت الحديث إلا أنها مثال آخر عن كيفية ارتباط المسيحية بعلم النفس.

اليوم مازلنا نشهد الاهتمام المتزايد في علم النفس على الجانب المسيحي. أنتج دوبسون كتبًا عديدة

١.٧ من هو أبو الطب النفسي؟

يوهان كريستيان أوجست هينروث (١٧٧٣ – ١٨٤٣) هو رائد مسيحي رائع في مجال الطب النفسي والذي نشر كتبًا وأوراقا بحثية في ألمانيا في أوائل القرن التاسع عشر وكان هو أول طبيب نفسي يصوغ كلمة ("نفسجسدي" أو مصاب بأعراض جسدية نفسية) ليصف العلاقة بين الصراعات النفسية/ الروحية وبين الأمراض الجسمية. وصف هينروث لطبيعة الإنسان الثلاثية تعتمد على تقسيم رومية (٧) للشخصية البشرية إلى (١) الضمير (٢) الأنا وتشمل العقل والمشاعر والإرادة (٣) الدوافع الأساسية وتتضمن الطبيعة الشريرة أو الآثمة).



ولعل تقسيم فرويد للشخصية إلى الأنا العلى والأنا والهو عبارة عن إعادة نسخ لنموذج هينروث.

شرح هينروث وفرويد الصراع بين الضمير البشري والدوافع الأنانية والحوافز وكانت حلول كل منهما مختلفة؛ وقد صرح فرويد قائلاً بما أن الأنا (الإرادة) كانت مستعبدة لا شعوريًا للهو (الدوافع الأساسية) فإن الحل كل قبول هذه الحقيقة والعيش في حياة واقعية تميت الضمير، والأمان والشعور بالذنب سوف ينتج عنه مرض عقلي. أما هينروث فقد شعر أن الأنا عبد للدوافع الرئيسية (رومية ٧) لكن هذا الانتصار يتم الحصول عليه من خلال قوة الروح القدس في المؤمن المولود ثانية (رومية ٨).

وبما أن إكتشافاته سبقت فرويد بمائة عام فإن هينروث هو أبو الطب النفسي كما هو أيضًا أبو الطب النفسي المسيحي. ولكن لأن معظم علماء النفس الجدد يعتبرون حلول هينروث (الإيمان بالمسيح والطاعة للروح القدس) حلولاً سخيفة، لذا فقد تم اعتبار فرويد على أن هو أبو الطب النفسي!

وأفلامًا وبرامج إذاعية. وتم تأليف موسوعة كاملة عن علم النفس من المنظور المسيحي (Benner ١٩٨٥) وعشرات من الكتب كتبها علماء النفس المسيحيون والتي تم بيعها على نحو واسع جدًا.

هناك صفتان تعرضنا بشكل كبير لموضوعي المسيحية وعلم النفس: مجلة علم النفس واللاهوت ومجلة علم النفس والمسيحية *Journal of Psychology and Christianity*.

صحيفة علم النفس واللاهوت انضمت إلى مدرسة روزميد للدراسات العليا في علم النفس والمعتمدة من الجمعية النفسية الأمريكية (APA).

صحيفة علم النفس والمسيحية انضمت إلى الجمعية المسيحية للدراسات السيكولوجية (CAPS) والتي لديها أعضاء في عدد من الدول.

هناك العديد من الصحف الدراسية الأخرى والتي نشرت مقالات تتعلق بالشئون النفسية والدينية.

قدمت الكلية اللاهوتية "فولر" درجات الدكتوراة في علم النفس والمعتمدة من (APA). جامعة ولاية شيكاغو لديها برنامج لعلم النفس المسيحي والعديد من الكليات المسيحية لديها برامج للخرجين والدارسين في علم النفس. والعديد من تلك المدارس (خصوصًا، تلك التي بعد التخرج) لديهم قوائم انتظار للدخول في برامج نفسية بينما التخصصات في المواد الأخرى تتمنى الحصول على طلاب. الجمعية النفسية المريكية لديها قسم تم تصميمه لعلماء النفس المهتمين بالشئون الدينية. ومؤخرًا كان هناك نهضة في الاهتمام بعلم النفس الديني.

وبوضوح فإن المسيحية وعلم النفس يعاد تجديد التعرف عليهما، والنظم الطويلة المنفصلة بدأت تهتم ببعضها البعض من جديد؛ فهل من المحتمل التزاوج مرة أخرى؟

المراجع

Ackerman, P. 1988. The integrated model for relating psychology and Christianity. Creation Social Science and Humanities Quarterly (Summer): 7-13.

Adams, J. 1973. The Christian counselor's manual. Grand Rapids: Baker.

Benner, D., ed. 1985. Baker encyclopedia of psychology. Grand Rapids: Baker.

——. 1988. Psychotherapy and the spiritual quest. Grand Rapids: Baker.

Bolt, M., and D. Myers. 1984. The human connection. Downers Grove: Inter-Varsity.

Boyce, J. (with C. Lutes). 1985. Animal rights. Christianity Today (Sept. 6): 35-39.

Bufford, R. 1981. The human reflex. New York: Harper and Row.

Burke, T. 1987. Man and mind. Hillsdale, Mich.: Hillsdale College Press.

Carter, J., and R. Mohline. 1976. The nature and scope of integration. Journal of Psychology and Theology 5 (Winter): 3-14.

Carter, J., and B. Narramore. 1979. The integration of psychology and theology. Grand Rapids: Zondervan.

Collins, G. 1981. Psychology and theology. Nashville: Abingdon.

Crabb, L. 1977. Effective biblical counseling. Grand Rapids: Zondervan.

Darling, H. 1969. Man in triumph. Grand Rapids: Zondervan.

Dobson, J. 1970. Dare to discipline. Wheaton, Ill.: Tyndale.

Engel, J. Forthcoming. How can I get them to listen? 2d ed. Grand Rapids: Zondervan.

Evans, C. 1989. Wisdom and humanness in psychology. Grand Rapids: Baker.

Farnsworth, K. 1985. Whole-hearted integration. Grand Rapids: Baker.

Gilbert, M., and R. Brock. 1985. The Holy Spirit and counseling. Peabody, Mass.: Hendrickson.

Griffin, E. 1982. Getting together. Downers Grove: Inter-Varsity.

Hinkle, D., W. Wiersma, and S. Jurs. 1988. Applied statistics for the behavioral sciences. 2d ed. Boston: Houghton Mifflin.

James, W. 1890. The principles of psychology. New York: Holt.

Johnson, C. 1983. The psychology of biblical interpretation. Grand Rapids: Zondervan.

Kirwan, W. 1984. Biblical concepts for Christian counseling. Grand Rapids: Baker.

Koteskey, R. 1980. Psychology from a Christian perspective. Nashville: Abingdon.

——. 1983. General psychology for Christian counselors. Nashville: Abingdon.

Lofland, J., and L. Lofland. 1984. Analyzing social settings. 2d ed. Belmont, Calif.: Wadsworth.

MacKay, D. 1979. Human science and human dignity. Downers Grove: Inter-Varsity.

McKenna, D. 1977. The Jesus model. Waco: Word.

Martin, D. 1985. Doing psychology experiments. 2d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.

Menninger, K. 1973. Whatever became of sin? New York: Hawthorne.

Myers, D., and M. Jeeves. 1987. Psychology through the eyes of faith. San Francisco: Harper and Row.

Niebuhr, H. 1951. Christ and culture. New York: Harper and Row.

Parsinger, M. 1987. Neuropsychological bases of God beliefs. New York: Praeger.

Peck, M. 1978. The road less traveled. New York: Simon and Schuster.

——. 1983. The people of the lie. New York: Simon and Schuster.

Ratcliff, D. 1985. The use of play in Christian education. Christian Education Journal 6: 26-33.

Ray, W., and R. Rivizza. 1985. Methods toward a science of behavioral experience. 2d ed. Belmont, Calif.: Wadsworth.

Schaeffer, F. 1968. The God who is there. Downers Grove: Inter-Varsity.

Sovine, C. 1988. Integration of psychology and theology. Staley lecture series, Toccoa Falls College, Mar. 22.

Theilman, S., and D. Larson. 1984. Christianity and early American care for the insane. Journal of Psychology and Christianity 3 (Fall): 27-34.

VandeKemp, H. 1984. Psychology and theology in Western thought, 1672-1965. White Plains, N.Y.: Kraus International.

VanLeeuwen, M. 1982. The sorcerer's apprentice. Downers Grove: Inter-Varsity.

——. 1985. The person in psychology. Grand Rapids: Eerdmans.

Virkler, H. 1981. Hermeneutics. Grand Rapids: Baker.

Ward, W. 1977. The Bible in counseling. Chicago: Moody.

Zimbardo, P. 1982. Psychology today: The state of the science. Psychology Today 16 (May): 58-59.

٢

الأساس البيولوجي للسلوك

إن العلاقة بين علم الأحياء والسلوك الإنساني تم اكتشافها على نطاق واسع في السنوات الأخيرة. ومن أشكال هذا الموضوع هو الطريقة التي يعمل بها المخ والتي تم انتشارها من خلال عدد من الكتب وكذلك من خلال العديد من الحلقات التلفيزيونية PBS تحت عنوان "المخ" (Restak 1984) كما أن هذا العضو المعقد للغاية من الجسم البشري قد بَهر وحيَّر الناس لآلاف السنوات. ومع ذلك، وبالرغم من التقدم الملحوظة في المعرفة، فإن هناك مظاهر معينة من وظائفه لا تزال بعيدة عن علماء الأحياء Piologists وعلماء النفس.

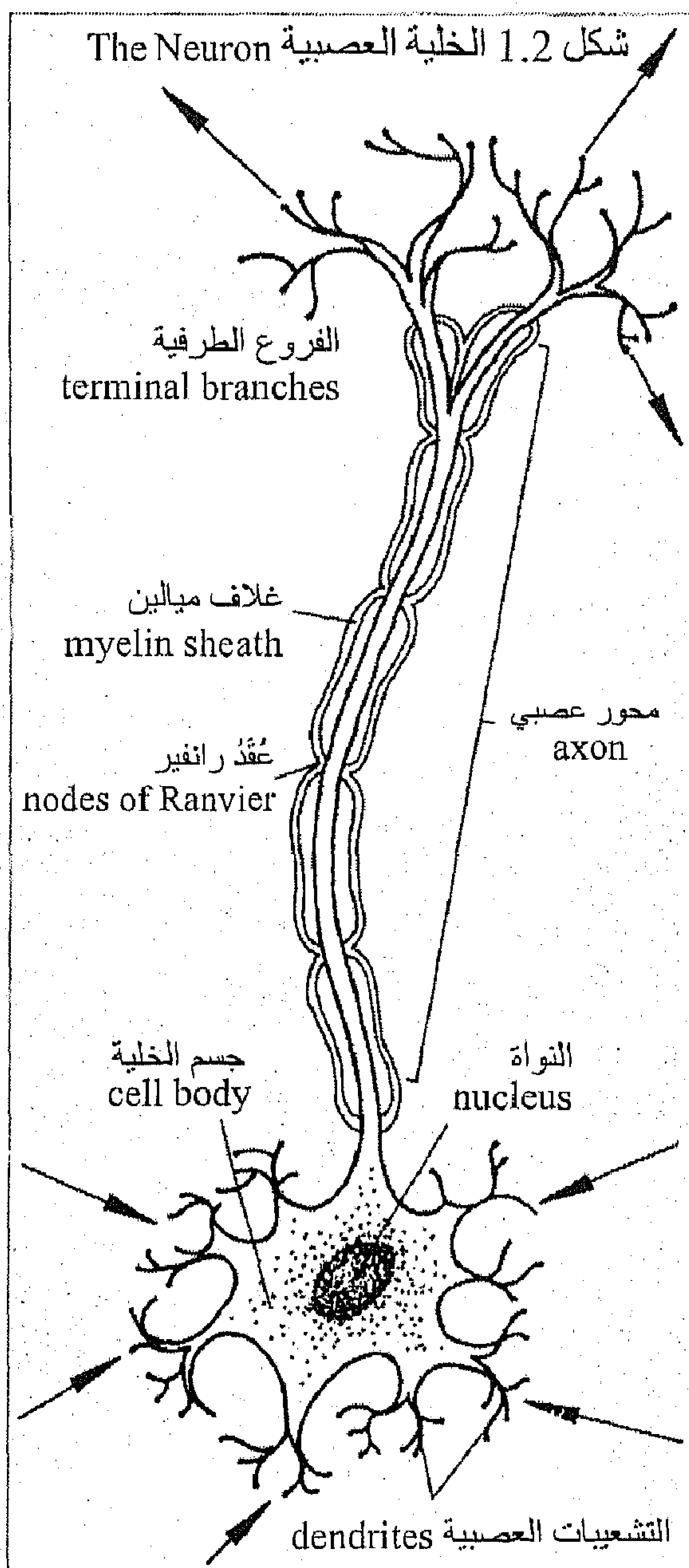
وقبل مناقشة عمليات عقلية معينة، يجب علينا أولًا فحص الجهاز العصبي. إن الجهاز العصبي البشري معقد جدًا، ويتكون من بلايين الخلايا العصبية التي تحتوي على مقدار صغير من المواد الكيميائية التي تنقل الرسائل في كافة أنحاء الجسم. من الناحية التشريحية، الجهاز العصبي لهُ مكوّنان وظيفيان رئيسيان، وهما أولًا: الجهاز العصبي الطرفي أو المحيطي (الخارجي) Peripheral Nervous system ويشتمل الأعصاب المعينة من جذع المخ والتي تتحكم أساسًا بالرأس والحواس المتنوعة (أعصاب الجمجمة the cranial nerves)، وأعصاب من الحبل الشوكي Spinal cord والتي تنقل الدوافع (المؤثرات) من وإلى الأجزاء المتنوعة للجسم، وثانيًا: الجهاز العصبي التلقائي (اللا إرادي) **the autonomic (involuntary) nervous system**. أمَّا الجهاز العصبي المركزي Gentral Nervous system فيتكون من المخ والحبل الشوكي. والمخ نفسه يتكون من نصفي الكرة المخية، وجذع المخ، والمخيخ، والجهاز الحوفي* Limbic system.

الخلية العصبية The Neuron

إن الوحدة المجهرية للجهاز العصبي هي الخلية العصبية أو العصبون neuron (انظر الشكل ٢. ١). إن العصبون يتكون من جسم الخلية الذي يحتوي على النواة، والمحور وهو نسيج طويل غير متفرع ممتد من جسم الخلية وهو الذي يحمل المؤثرات إلى الخلايا العصبية الأخرى، والغدد، والعضلات، ثم هناك التشعبيات العصبية dendrites، وهي ألياف أقصر ولكن متفرعة من جسم الخلية وهي التي تتلقى المؤثرات أو النبضات من الخلايا العصبية الأخرى. تُرتب أجسام الخلايا العصبية في مجموعات عنقودية. إذا وجدت هذه المجموعات العنقودية خارج المخ والحبل الشوكي فتسمى بـ "الكتل (العقد) العصبية ganglia".

---

*. جزء في المخ مختص بالمشاعر ـــ المترجم



بعض الألياف العصبية ليس لها غطاء، لكن معظمها مغطى بغلاف. كما أن العديد من الألياف المحيطية (الخارجية) لها غلاف مصنوع من مادة دهنية معروفة باسم الميالين. وبالنسبة للمسافة التي تقع بين التشعبات العصبية للخلية العصبية وبين محور الخلية العصبية الأخرى فتسمى بـ "المشبك the synapse" (نقطه الاشتباك العصبي/ الوصلة العصبية).

يتم حمل النبضات على امتداد المحور بمعدلات سرعة تقارب ٢٠٠ ميل في الساعة، بسرعات متفاوتة وفقا لقطر المحور وما إذا كانت مغطاة بطبقة الميالين. ومن الناحية الكيميائية فإن الخلية العصبية من الداخل تكون مشحونة بشحنة سالبة. وعند تحفيز (تنبيه) التشعيبات العصبية، فإن المحور من الداخل يصبح موجبًا كيميائيًا. وهذا التغير في القطبية يحدث في تفاعل متسلسل على امتداد المحور (انظر الشكل ٢,٢). وبعد أن يتم توصيل النبضات على امتداد المحور عن طريق هذا التفاعل الكيميائي، فإن الحالة الكيميائية الأصلية للمحور يتم استعادتها لكي تكون جاهزة لدفعة تالية من النبضات. وتدعي هذه العملية "النقل المحوري axonal transmission" لأنها تحدث داخل المحور.

وفي عملية إزالة الاستقطاب المحوري axon depolarization، تحدث تغييرات كيميائية في الفروع الطرفية للمحور العصبي axon (انظر

٢. ١ المصادر المسيحية الخاصة بالمخ

ينظر العديد من المؤمنين بعين الاعتبار للعلاقة بين المخ والإيمان. فعلى سبيل المثال، نجد أن دونالدٍ ماكاي **Donald MacKay** الذي ترأس فريقًا دراسيًا لدراسة المخ بجامعة كيلي في إنجلترا، وكان رائدًا في هذا المجال. وقد شارك ماكاي في مناظرة مع سكينر **B. F. Skinner** في البرنامج التلفزيوني لوليم بوكلي **William F. Buckley** (**1971**) وقام بتأليف كتاب متميز عن المخ من المنظور المسيحي (**MacKay 1980**).

لقد أكد ماكاي على أن علم النفس العصبي وعلم النفس والعلوم بوجه عام تقوم ببحث العالم بمستوى مختلف عن الفلاسفة واللاهوتيين (أنظر الفصل الأول). وهكذا نجد أن وصف النشاط العقلي الطبيعي، منحصر على هذا المستوى من التحليل، وهو بالتأكيد لا يلغي المجال الديني حيث إنه يعتبر مستوى آخر من التحليل.

وهناك العديد من المسيحيين الآخرين الذين كتبوا أعمالاً مهمة تتعلق بعلم النفس العصبي. وبطبيعة أكثر فلسفية قام كل من كوستانس **Custance** (**1980**) ومايزو وجيفز **Myers and Jeeves** (**1987, 19-30**) بالنظر بعين

الشكل ٢,٢). كما أن كل فرع طرفي يحتوي على مواد ناقلة عصبية تتدفق إلى نقطة الاشتباك وتنطلق إلى مكان المتلقي على التشعبات العصبية المستقبلة للمحور التالي. ويحدث تفاعل كيميائي، الذي يسمح للنبضات بأن تستمر في الخلية العصبية التالية ومنها إلى جزء آخر من الجهاز العصبي. وتُسمى هذه العملية بالنقل المشبكي لأنها تحدث داخل المشبك the synapse.

إن الألياف العصبية **Nerve fibers** للمخ والحبل الشوكي **spinal cord** والتي لها بداية ونهاية مشتركة، تكوّن حزمة عصبية **tract**. وداخل هذه الحزمة توجد ألياف عصبية تحمل النبضات إلى جسم الخلية وتسمى "الألياف الحسية الواردة" **afferent**، بينما تلك الألياف العصبية التي تحمل (أو توصّل) النبضات من جسم الخلية فتسمى الألياف الحركية الصادرة **efferent**.

الجهاز العصبي المركزي The Central Nervous system

المخ العلوي *The Upper Brain*

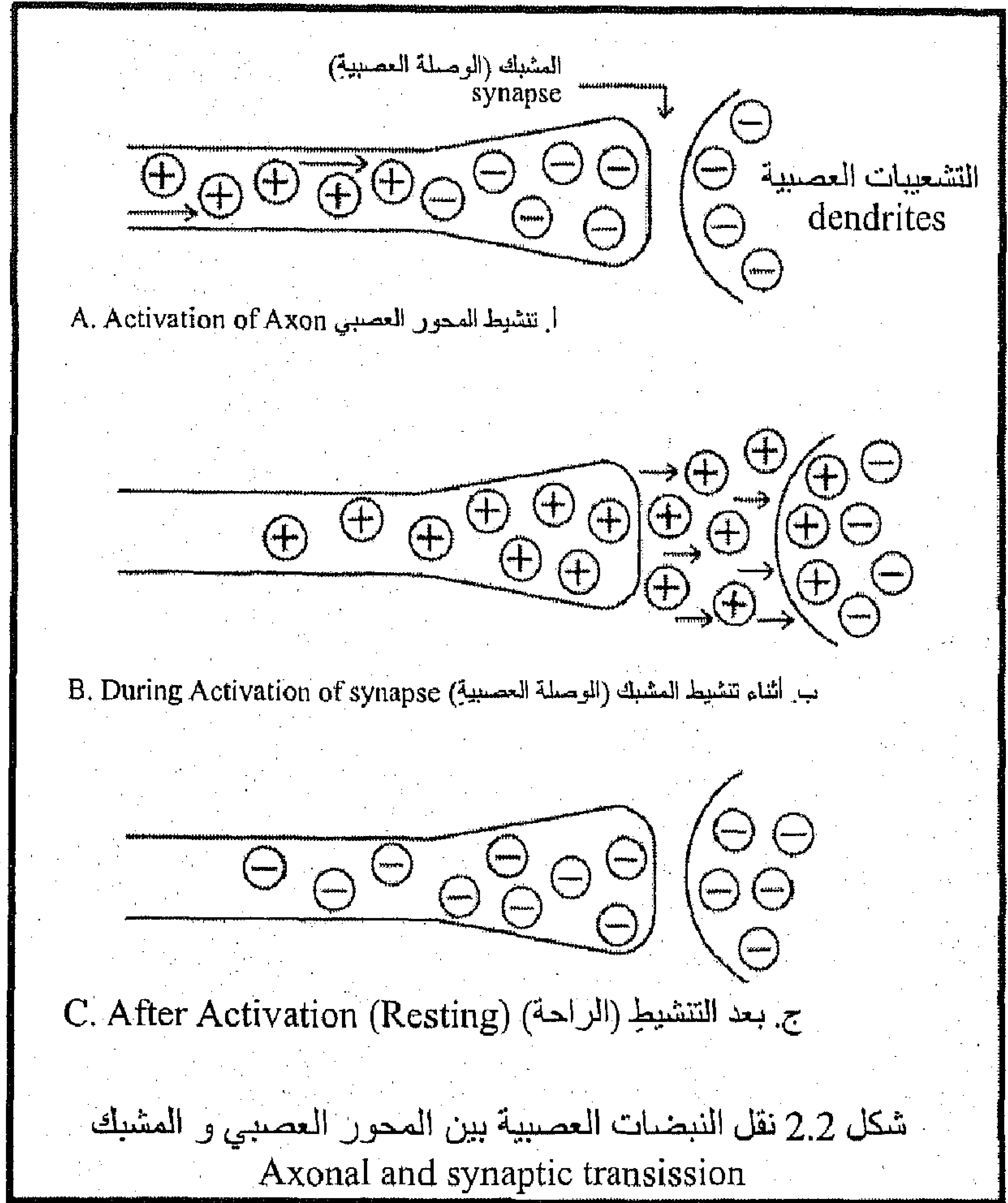
إن متوسط وزن المخ للشاب الراشد هو ١,٣٨٠ جم ويتكون تقريبًا من ١١٠ بليون خلية تحتوي على ١٤ بليون خلية عصبية. وبالنسبة لنصفي الكرة المخية فهما غير منفصلين بشكل تام إلى النصف الأيمن والنصف الأيسر للمخ. ولكل منهما وظائف مختلفة ومميزة (انظر الشكل ٢. ٣)، على الرغم من أنهما ليسا هكذا منفصلين كما سبق الظن (**Levy** ١٩٨٣). إن نصفي الكرة المخية يتصلان معًا من خلال الجسم الجاسئ **the corpus callosum** وهو رباط عريض من الأنسجة العابرة. كما أن سطح كل نصف مجعد وعليه فجوات تسمى بالشقوق، والمخ كله مغطى بقشرة مخية سمكها ١,٣-٤,٥ مم.

الاعتبار لموضوعات الوحدانية والإزدواجية. وقام الأخير مع ماكاي بعمل حالة للوحدانية من البحث النفسي. وهم يعتقدون أن الناس جوهريًا عبارة عن وحدة وأنه ليس منطقيًا فصل الروح أو النفس عن الجسد. وخلافًا لذلك يعتقد كوستانس أن الدليل المأخوذ من البحث العقلي للمخ، يشير إلى نوع ما من أنواع الانفصال وهو ما يمثل موقف الكتاب المقدس من هذا الأمر.

ومن الجدير بالملاحظة أن المنظور الشمولي الذي دافع عنه مؤلفو هذا الكتاب لا يتطلب أن نقوم باستبعاد إمكانية الحياة بعد الموت. وفيما يتعلق بالوجود الذي يعقب الموت فهو غير معروف، على الرغم من أن الكتاب المقدس يخبرنا بوضوح عن أن المؤمنين سيكونون مع الرب. كما أن لدينا تأكيدًا على قيامة الأجساد في المستقبل. وحتى إذا افترضنا أن النفس هي نتيجة النشاط العقلي، فإن هذه النفس قد تكون نتيجة لمصدر آخر بعيدًا عن العقل في لحظة الموت. وإذا كانت النفس الواعية هي محصلة الجسد الحالي، فإن هناك جسدًا من نوع آخر قد يظهر بنفس مماثلة. وبغض النظر عن ذلك فإن الكتاب المقدس قد اوضح أنه في يوم من الأيام ستتحد مع أجسادنا الأرضية، على الرغم من أنها سوف تتغير مثل جسد المسيح بعد قيامته. إن هذا الاستنتاج مقبول بوجه عام بالنسبة لجميع المؤلفي المذكورين أعلاه.

دكتور/ جاريث جونز ــــ خبير علم التشريح السابق بجامعة أستراليا الغربية قام بتأليف كتاب "عقولنا الهشة *Our Fragile Brains*" (1981). لقد وصف د. جونز وظائف المخ وتأثيراتها بوضوح، كما أكد بشكل مستمر على المنظورات المسيحية والمتعلقة بالكتاب المقدس في العملية؛ فعلى سبيل المثال نجد أنه ناقش الحاجة إلى احترام العقل، مستشهدًا بالتعليم اللاهوتي أن الناس مخلوقون على صورة الله. وقام بتطبيق هذا المفهوم على الموضوعات الخاصة بتلف العقل وسيطرة العقل والشخصية.

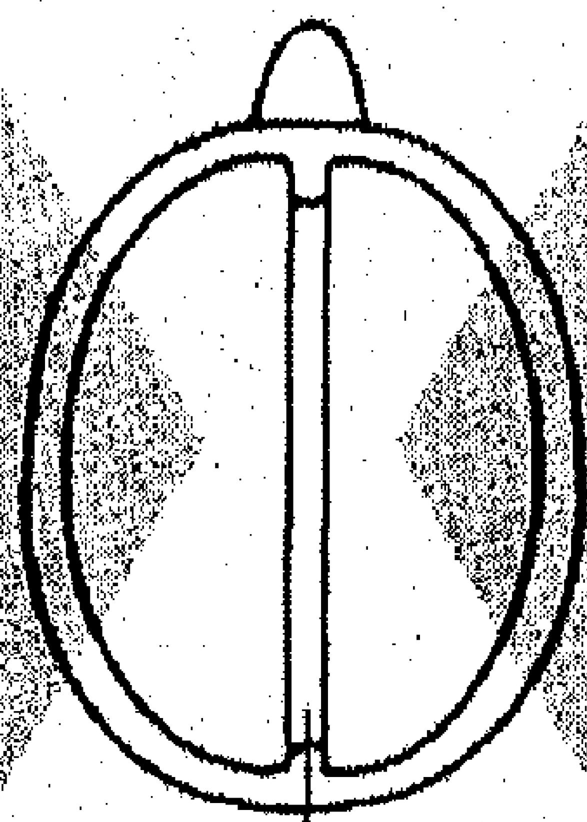
وقام كولينز (1985) بتأليف كتاب متميز عن العقل ويتعلق بالمخ والمسيحية. وقد اهتم كولينز بالأمور العصبية كما قام بفحص كل علم النفس تقريبًا. وقد اختص مفهومه بأولوية العقل في دراسة الفكر والسلوك الإنساني والذي يعتبر هو التعريف الخاص بعلم النفس.



شكل 2.2 نقل النبضات العصبية بين المحور العصبي و المشبك
Axonal and synaptic transission

الشكل. ٢ .٣ وظائفِ نصفي كرة المخ (طبقًا لسبيري Sperry)

نصف الكرة الأيسر	نصف الكرة الأيمن
التحكم في اليد اليمنى	التحكم في اليد اليسرى
الكلام	تقديرُ الفَنّ
الكتابة	انتاج الفَنّ
الرياضيات المُجرّدة	التوجيه المكاني
التهجّي	الإبداع



الجسم الجاسئ
corpus callosum

٢.٢ تحديد مكان الدين في المخ

حيث إن جزئي المخ لهما وظيفة مختلفة تمامًا، فهل يمكننا أن نضع الإيمان والدين في جزء معين بالمخ؟

إن لي Lee (1985) وأوينز Owens (1983) ومابر Meyer (1975) يربطون النصف الأيمن من المخ بالتجارب المباشرة والرمز إلى الدين. ويقترح كولينز Collins (١٩٨٥، ٢٨) إمكانية أن يكون النصف الأيمن من المخ مرتبطا بفهم تعقيدات الشر والفضيلة. وعلى النقيض نجد أن النصف الأيسر للمخ أكثر لفظا وبالتالي يكون أكثر لاهوتيًا.

ويزعم الكتّاب المذكورون أعلاه أن هناك بعض الكنائس تؤكد على أحد النصفين وإهمال الآخر. ونظرًا لوجود مثل هذه النزعة، فإن الأفراد قد يفقدون حساسيتهم لطرق العبادة الأخرى وخدمة الله، وعقيدتهم تكون أقل كمالاً.

وبالتأكيد ذهبنا جميعًا إلى الكنائس حيث كان كل شيء عقليًا، وكنا نسمع وربما نتعلم ولكننا لم ننتقل أو نتحرك. وهناك بعض الكنائس التي لديها خدمات متنقلة، ولكن هناك ضآلة في لاهوت أومحتوى الاختبار. ومن الواضح أننا نحتاج إلى كنائس مؤثرة عقليًا وذات اختبارات روحية.

وعلى الجانب الآخر نجد أن الربط الواضح بين الدين ووظيفة المخ لم يتم إيجاده (Dodril 1976; Wong 1984). وقد يرجع ذلك جزئيًا إلى أن النشاطات الخاصة بالنصفين الأيمن والأيسر للمخ ليست مقسمة بدقة كما يعتقد الكثير من الناس.

وبغض النظر عن ذلك، فإننا يمكن أن نستنتج أن الإيمان الحقيقي يتضمن بالضرورة كل الشخص وبالتالي كل العقل. كما أن السيد المسيح يعمل من أجل تحويل الشخص كله وهكذا نجد أن الفرد ككل يرتبط بعبادة الله وخدمته.

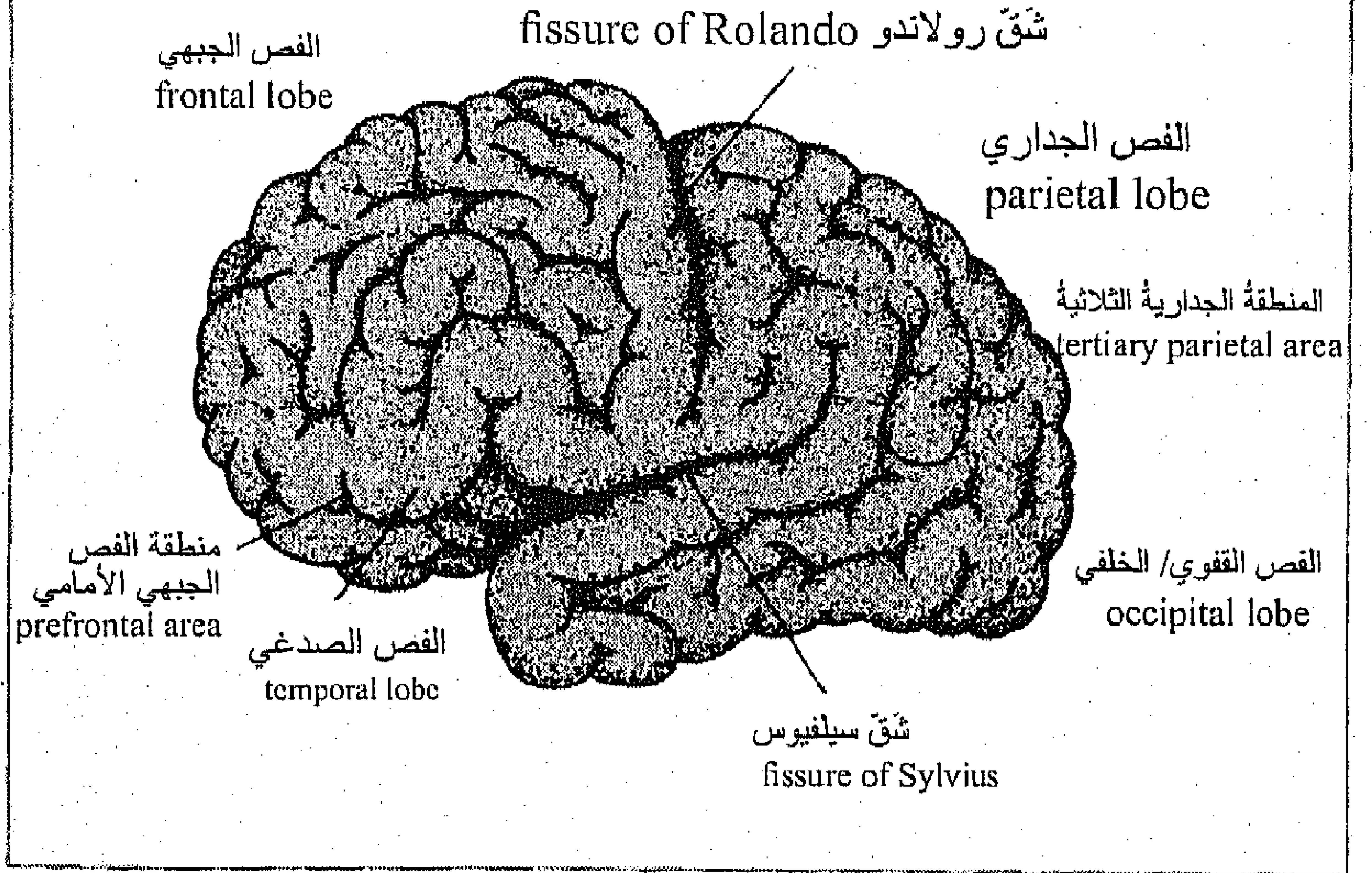
هناك أخدودان رئيسيان على السطح الجانبي للمخ وهما شق "سيلفيوس Sylvius" وشق "رولاندو Rolando". ومن خلال استخدامهما كعلامات بارزة، فإن كل نصف كروي يمكن تقسيمه إلى أربعة فصوص (انظر الشكل ٢. ٤). يقع الفص الجبهي أمام شق ورولاندو وفوق شق سيلفيوس الجانبي، بينما يقع الفص الخلفي في أقصى خلفية النصف الكروي للمخ. أما بالنسبة للفص الجداري فيقع بين الفص الأمامي الجبهي والفص الخلفي، بينما الفص الصدغي فيقع تحت شق سيلفيوس.

تلعب الفصوص الأربعة للمخ دورًا في استقبال ومعالجة وإرسال الرسائل التي تشكل الفكر الإنساني. وقام جولدن Golden (1981, 26-45) تبعًا للأخصائي العصبي الشهير "لوريا Luria" بتحديد وظائف الأربعة الفصوص بأسلوب شامل وواضح.

أما عن بيانات الإحساس الملموس (الألم، الضغط، اللمس) فإنه يتم نقلها إلى الجزء الرئيسي بالفص الجداري. إن لمسة على الجانب الأيسر من الجسم، فهي تصل إلى الفص الجداري على الجانب الأيمن من المخ. وإذا تم لمس الرأس، فإن الإحساس بذلك سيصل للجزء السفلي من المنطقة الجدارية القريبة من شق سيلفيوس، وإذا تم لمس الرجل، فإن الإحساس سيصل بالقرب من قمة شق رونالدو. وإذا كانت المنطقة الجدارية الأساسية تالفة، فإن الفرد قد لا يكون قادرًا على إدراك أن هناك لمسة بجسده أو قد لا يكون قادرًا على تمييز الأشياء من خلال اللمس.

إن هذه المنطقة ترتبط إلى حد كبير بالفص الأمامي وهو الذي يتحكم في القدرة الحركية. وهكذا تكون المدخلات الحسية مرتبطة إلى حد

الشكل. 2. 4 مسقط جانبي لنصف الكرة الأيسر للمخ.



كبير بالتحكم العضلي من أجل إنتاج حركة متنافسة.

إن المنطقة الجدارية الثانوية تقع في أقصى الخلف بالفص الجداري. وإذا حدث تلف بهذه المنطقة فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خطأ في نقل المعلومات الملموسة.

ويقع الفص الخلفي في مؤخرة الدماغ. كما أن المنطقة الخلفية الأساسية تقع في أقصى الخلف، وهي تقوم باستقبال المعلومات المرئية من العين، بمعنى أن جميعنا لنا عيون في مؤخرة رؤوسنا وهي التي يدخل إليها المعلومات المرئية إلى المخ. وإذا كانت المنطقة الخلفية الأساسية تالفة، فإن الفقدان الكلي أو الجزئي للرؤية سينتج عن ذلك على الرغم من أن العين نفسها ستكون طبيعية بشكل تام.

أما عن المنطقة الخلفية الثانوية فتقع أمام المنطقة الأساسية وهذه المنطقة هي المسئولية عن تفسير وتكامل البيانات المرئية. وإذا تلف هذا الجزء، فإن الشخص يكون قادرًا على الرؤية ولكنه في الغالب سيسئ تفسير البيانات المرئية (ما يراه).

ويقع الفص الصدغي تحت الفص الجانبي وأمام الفص الخلفي؛ وتقع المنطقة الأساسية لهذا الفص في القطاع الخلفي الأوسط لهذا الجزء من المخ.

وتقوم المنطقة الصدغية الأساسية باستقبال البيانات من الأذن. وعلى الرغم من أن الأذن والفصوص الصدغية قريبة جدًا تشريحيًا، لكن العجب أن معظم البيانات التي يتم استقبالها من كل أذن تذهب إلى الفص الصدغي بالناحية الأخرى. وإذا حدثت إصابة بالفص الجداري الأساسي فإن هذا يكون مصحوبًا في الغالب بالصمم في الأذن الأخرى (المقابلة)، حتى إذا كانت الأذن نفسها تعمل بشكل طبيعي.

ويقع الفص الصدغي الثانوي أمام المنطقة الأساسية، وهو يقوم بمعالجة البيانات السمعية. وعندما يتم جس هذا الجزء من العقل، فإن الفرد قد يسمع أصواتًا أو نبرات لا وجود لها بالفعل. ولأن هذه المنطقة قريبة من الجهاز الحوفي بالجزء الأسفل من المخ، فإن الإصابة قد تؤدي إلى أنواع معينة من المشاكل العاطفية (مثل الكتئاب والعنف الخارج عن السيطرة). كما أن تمييز الكلام قد يتأثر أيضًا، فقد يسمع الفرد ولكنه لا يفهم الكلام، أو قد يجد صعوبة مع الدرجة (الطبقة) والتناغم (**Golden** **1981**). إن إصابة هذه المنطقة قد تؤثر أيضًا على الكلام بسبب التغذية الاسترجاعية السمعية غير الدقيقة.

وبينما تختص هذه الفصوص الثلاثة والتي سبق اعتبارها، بأمر استقبال وتفعيل المدخلات الحسية، فإن الفص الأمامي يتحكم في المخارج الحسية للعضلات في الجسم. وبالنسبة للمنطقة الأمامية الأساسية فتقع أمام شق رولاندو وفي الجانب المقابل للمنطقة الجدارية الأساسية. وهذه المنطقة الأمامية الأساسية، هي المسئولة عن المخرجات العضلية وهي تتوافق مع الجزء الجسدي المتأثر، ونجد أن الأجزاء السفلية منها هي التي تتصل بالعضلات في الرأس بينما المناطق العليا تتصل بالساقين والقدمين. ومرة أخرى نجد أن الفص الأمامي الأيسر يتحكم في الجانب الأيمن من الجسم والعكس صحيح. فإذا فقد الفرد السيطرة على الجانب الأيسر من الجسم، على سبيل المثال، تكون إصابته في النصف اليمن من المخ.

وبينما يتحكم كل فص أمامي في النصف الآخر من الجسم، فأحيانًا يقوم نفس الفص بالقيام ببعض الوظائف. وإذا حدثت إصابة بالمنطقة الأساسية فقد يؤدي هذا إلى حدوث خلل في الكلام والغناء.

إن المنطقة الأمامية الثانوية التي تقع أمام الجزء الأساسي هي المسئولية عن تنظيم السلوك:

بناءً على ما ذكره جولدن (1981 – 42)، فإن هذه المنطقة ترسل أوامر تنفيذية للعضلات، والتي بدورها تقوم بضبط هذه الأوامر على أساس التغذية الاسترجاعية من الفصوص الأخرى. وإذا حدثت إصابة لهذه المنطقة فإن هذا قد يؤدي إلى حركات إرتجاجية أو كلام متكرر. وقد وجد بينفيلد **Penfield (1975)** عند القيام بعملية جراحية بالمخ أنه عندما لمس مناطق معينة بالمخ بقطب كهربائي، فإن بعض الأفراد تمكنوا من تذكر أحداث معينة. وأحيانًا يتذكر الفرد الشعور الذي أحس به عند وقوع حدث ما. وأحيانًا يستدعي الفرد الإحساس فقط، مثل النشوة أو الاكتئاب، بدون أي تذكر للحدث نفسه.

واستنتج بينفيلد أن هناك ذكريات وانفعالات معينة يتم تسجيلها وتخزينها في مناطق محددة بالمخ، بالرغم من أن هناك العديد من الأشخاص حاليًا يتساءلون عن افتراضه بأن الذاكرة مثل شريط التسجيل (انظر الفصل السابع).

المخ المشقوق *The Split Brain*

لقد أجرى سبيرى **Sperry (1970)** بحثًا على أفراد يعانون من نوبات صرعية وقام معهم بقطع الجسم الجاسئ للمخ the corpus callosum، وأصبحت النوبات الصرعية أقل تكرارًا نتيجة لذلك. ونظرًا لإجراء العملية الجراحية فإن النصف الأيمن والنصف الأيسر للمخ صارا يعملان بشكل منفصل تمامًا عن بعضهما البعض. وقد استخدم "سبيري" هذا الأمر لتحديد الوظائف الخاصة لكل نصف بالمخ العلوي (انظر الشكل ٢ – ٣). وقد تم إيجاد الخصائص التالية لهؤلاء الذين يصنعون اللغة في النصف الأيسر من المخ (حوالي ٩٠ – ٩٥ ٪ من الناس يستعملون اليد اليمنى) وهذه الخصائص قد تكون مختلفة بالنسبة للآخرين.

لقد اكتشف سبيرى أن النصف الأيسر من المخ هو الذي يتحكم في الجانب الأيمن من الجسم والعكس صحيح. كما وجد أنه عندما يمسك الأفراد المشقوقو المخ بأشياء بيدهم اليسرى (بدون رؤية تلك الأشياء)، فإنهم قد يظهرون من خلال الحركات الغرض الذي يستخدم فيه تلك الأشياء ولكنهم لا يستطيعون تسمية ذلك لفظا. وقد استنتج بموجب هذا البحث أن النصف الأيمن من المخ يمكن أن يميز الأشياء ولكنه غير قادر على التحكم في الكلام.

وعندما وضع الأشياء في يدهم اليمنى، فإن هؤلاء الأفراد استطاعوا على الفور تسميتها، وهكذا نجد أن النصف الأيسر من المخ هوالمتعلق بالكلام.

وقد حدد سبيرى أن النصف الأيسر من المخ ملتزم بإدراك المفاهيم التجريدية والحسابات المعقدة، بينما النصف الأيمن من المخ يختص بالكلمات البسيطة وهو محدود جدًا من حيث القدرة على إجراء العمليات الحسابية. ومع ذلك فإن النصف الأيمن من المخ يفوق كثيرًا النصف الأيسر في تجميع التصميمات، وتمييزالعواطف على الوجود والرسم. بينما هناك عدة نتائج خاصة به قد تم إثباتها من خلال بحث حديث (**Diehl and McKeever 1987**)، إلا أنه من الجدير بالملاحظة أن الاختلافات ليست متباينة كما سبق الاعتقاد (**Gaz-zaniga 1972**). وإضافة إلى ذلك فإن الأشخاص العسر غالبًا ما يكون لديهم قدرات ترتيب مختلف

٣.٢ الصرع والمسيحيون

إن الصرع يعتبر اضطرابًا عقليًا ملحوظا يؤثر على عدد كبير من الأفراد. وعلى الرغم من وجود أنواع عديدة للصرع. إلا أن الشكل السائد يؤدي إلى حدوث نوبات صرع كبرى يسقط فيها الفرد على الأرض ويبدأ بالتشنج لعدة دقائق. وبعد ذلك يفقد الفرد وعيه أو ينام، ثم يستكمل نشاطه الطبيعي. وحتى العقود الأخيرة كان هناك مجهود قليل فيما يتعلق بمرضى الصرع، ولكن حاليًا هناك عدد من الطرق العلاجية التي يتم وصفها للتحكم في نشاط التشنج.

إن الصرع له أسباب عديدة. وفي بعض الأشكال نجد أن التشنجات ترجع إلى نوبات كهربية للنشاط العصبي. وإذا كان لدى الفرد شكل شديد من أشكال الصرع، فإن الجسم الجاسئ قد يتم قطعه جراحيًا، مما يؤدي إلى حدوث انخفاض في درجة التشنجات.

هل الصرع يشبه سيطرة الروح الشريرة على الإنسان؟

إن هؤلاء الذين لا يقبلون الكتب المقدسة حرفيًا فغالبًا ما يستنتجون أن الصرع عبارة عن سيطرة روح شريرة لأن هذا كان هو المنظور المقبول بوجه عام في عصر العهد الجديد. ولكن لكي نفترض هذا فإن ذلك الاستنتاج يعتبر قبولاً لاحتمال وجود خطأ في الكتاب المقدس، وهذا ما لا نقبله.

وحيث إن الصرع مرتبط بقصور وظيفي حيوي، فإنه من الصعب إذا لم يكن من المستحيل أن نربطه بوجود أرواح شريرة. ومع ذلك توجد روايات في العهد الجديد عن سيطرة الروح الشريرة على الإنسان والتي تشمل حدوث التشنجات.

كيف يمكن أن نفسر هذا؟

إن وجود قوى شريرة خارقة للطبيعة هو أمر يجب أن نقر به. بالإضافة إلى أن هذه القوى يمكن أن تظهر نفسها بطرق مشابهة للصرع. ونحن نعرف على سبيل المثال أن الحمى (ارتفاع شديد للحرارة) قد تؤدي إلى تشنجات تشبه الصرع. وإذا قبلنا التصريح الإنجيلي كما هو، فإن سيطرة الروح الشريرة يمكن أيضًا أن تقلد التشنجات الصرعية.

وبغض النظر عن ذلك، فإن التمييز في المعاملة الذي يعاني منه العديد من الأفراد الذين لديهم صرع لا مبرر له.

وهناك بعض الولايات التي مازالت تقيد منح رخص القيادة، على الرغم من حقيقة أنه من خلال العلاج الطبي المناسب فإن معظم الأفراد الذين يعانون من الصرع يمكن أن يكونوا سائقين ممتازين (بشكل أكثر أمانًا من الأفراد الذين يقودون السيارات وهم تحت تأثير الخمر مثلا).

وبالنسبة للمؤمنين، فيجب ألا يتحيزوا ضد الآخرين بسبب اضطرابات بدنية مثل الصرع.

لنصف المخ عندهم.

المخ السفلي *The Lower Brain*

إن جذع المخ **brain stem** الذي يقع أسفل نصفي الكرة المخية والمخيخ به العديد من التركيبات المتصلة. يقع النخاع المستطيل في قاعدة جذع المخ ويتصل بالحبل الشوكي. إن النخاع المستطيل يتحكم في القلب ومعدل التنفس، ويحتوي على مراكز الأفعال المنعكسة للقيئ والعطس والسعال والبلع. أما الجسر **Pons** فيقع أعلى النخاع ويحتوي على حزم عصبية صاعدة ونازلة بالإضافة إلى الألياف المتقاطعة بين جذع المخ والمخيخ. أما المخ الوسطى فيقع أعلى الجسر وهو يعتبر مركزًا للأفعال المنعكسة (اللاإرادية) الخاصة بالألم والرؤية والسمع. كما أن المهاد التحتاني فيعتبر

جزءًا من المخ السفلي. وبالنسبة للمهاد فإنه يعمل على التمييز الإدراكي للأحاسيس الأبسط والأقل خطورة والتي تتعلق بالألم، ودرجة الحرارة، واللمس. وعند ترحيل النبضات الحسية إلى اللحاء المخي، فإنه يلعب دورًا في الآلية المسئولة عن المشاعر وذلك من خلال ارتباط النبضات الحسية بمشاعر السعادة أو الحزن. كما يلعب دورًا في عملية الإثارة.

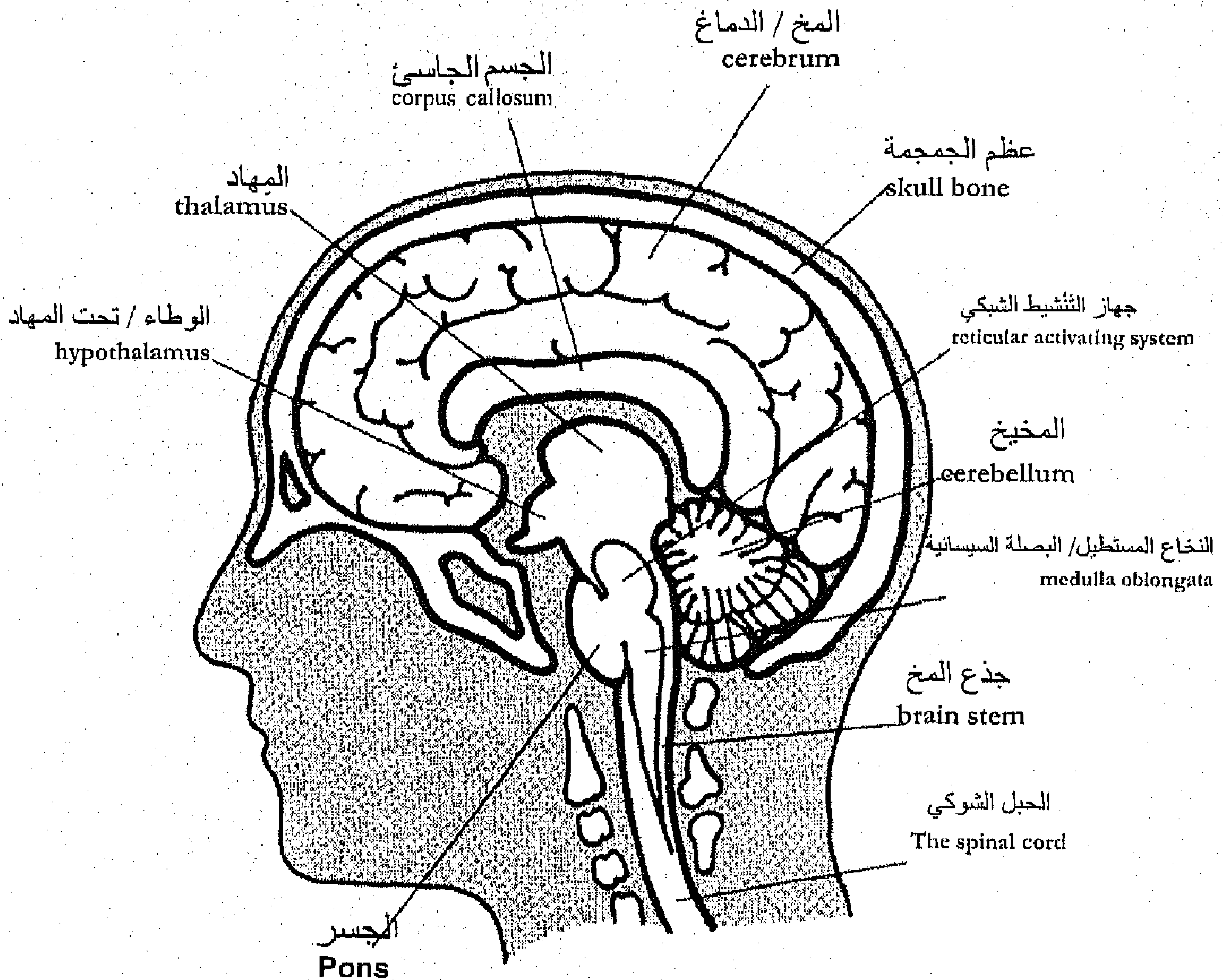
أما بالنسبة للوطاء (تحت المهاد The hypothalamus) فهو يقع أمام وتحت المهاد، وهو مهم جدًا في تنظيم الشهية، والعطش، والدافع الجنسي، وأشكال النوم، ودرجة حرارة الجسم، والمشاعر. ومرورًا بجذع المخ كله، هناك نظام متخصص آخر يدعى جهاز التنشيط الشبكي the reticular activating system والذي يظهر البيانات الواردة ودرجة أهميتها ويوجه المثيرات الحرجة إلى مراكز المخ العليا (انظر الفصل الخامس).

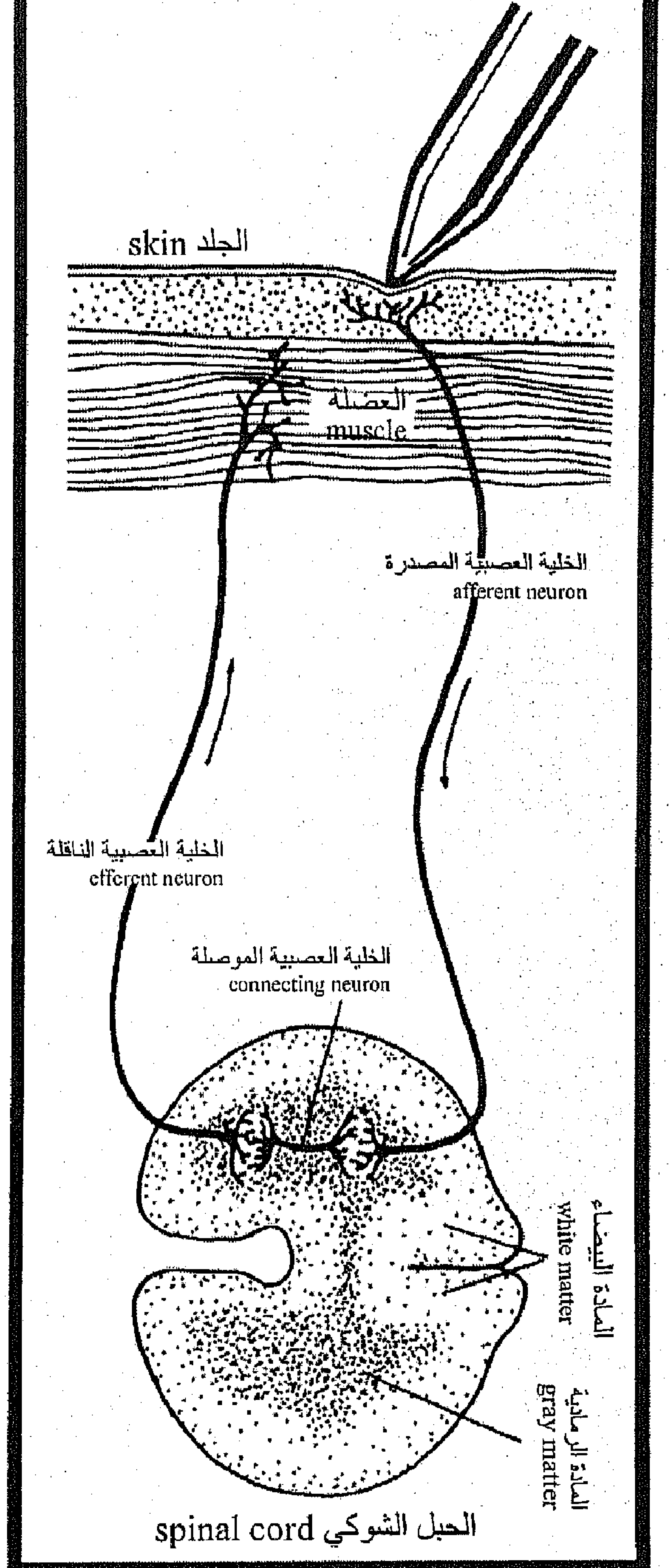
إن المخيخ The cerebellum يعتبر هو ثاني أكبر جزء بالمخ ويقع خلف جذع المخ. ويوجد به العديد من التلافيف (الإلتواءات) الصغيرة. وبالنسبة لوظيفة الأساسية فهي القيام بالتحكم التلقائي لوضع الجسم وتناسقه، فأشياء مثل المشي، والوصول وضرب الكرة، والحفاظ على توازن الجسم تعتمد جميعها وبدرجة كبيرة على وظيفة المخيخ.

أما عن الحبل الشوكي The spinal cord المتصل بجذع المخ فهو يمتد في مركز العمود الفقري المكون من الفقرات الشوكية. وهو يقوم بالتوصيلات الأساسية بين الأعصاب الحركية والأعصاب الحسية كما أنه الممر لعبور النبضات العصبية القادمة من أطراف الجسم إلى المخ عبر الألياف العصبية.

وإذا رأينا الحبل الشوكي في قطاع مستعرض فسنلاحظ منطقتين مميزتين. فهناك منطقة داكنة في الباطن على شكل حرف H وتعرف باسم

الشكل. 2 .5 المخ السفلي *The Lower Brain*





الشكل. 2. 6. وظيفةُ الحبل الشوكي.

المادة الرمادية وتتكون من أجسام الخلايا والألياف العصبية بدون أغماد ميالينية (أي غير مغلفة).

وبالنسبة للمادة البيضاء فتتكون من الألياف العصبية وهي محاطة بأغماد ميالينية **myelin sheaths**، كما أنها تغلف المادة الرمادية وتحمل النبضات من وإلى المخ. ويعتبر الحبل الشوكي وسيطا لنشاط الأفعال المنعكسة (اللاإرادية) مثل السحب السريع لليد من على جسم ساخن. وأي فعل يكون أكثر تعقيدًا من مثل هذا الفعل المنعكس، سيتم تحويله إلى مركز أعلى بالمخ. كما أن الجهاز العصبي المحيطي (الخارجي) يعمل بشكل جزئي من خلال الحبل الشوكي.

وهناك جزء بالمخ السفلي يدعى "الجهاز الحوفي" ويشمل قرن آمون **Hippocampus** واللوزة وما تحت السرير البصري (المهاد التحتاني). كما أن الجهاز الحوفي يربط بقية المخ السفلي مع الفصوص الصدغية للمخ العلوي. وبالنسبة للجوع والاستجابة الجنسية والغضب الشديد والخوف فجميعها متصلة بالجهاز الحوفي، كما أن استدعاء الذاكرة يعتبر هو الوظيفة الأساسية لقرن آمون (لاحظ أنها تستدعى الذاكرة ولا تقوم بتخزينها).

وفي حالات عديدة نجد أن الجهاز الحوفي مختلف من حيث الوظيفة والتركيب التشريحي عن بقية المخ السفلي، ومن ثم يعتبر "المخ الثالث" (Maclean 1970).

تطور المخ *Brain Development*

اقترح جولدن Golden (1981, 81-173) المعروف باختباره النفسي العصبي لوريا نيبراسكا Luria Nebraska، نظرية مرحلية للتطور. وكل مرحلة تعتبر ناتجة من تجربة بيئية ونضج عقلي حيوي (بيولوجي) ويوجد هناك خمس مراحل للتطور، وكل منها يتناسب مع نضج مناطق معينة بالمخ.

وترتبط المرحلة الأولى بنضج الأجزاء المخية السفلية، وتحديدًا الجهاز الشبكي. وبعد مرور اثنى عشر شهراً من الحمل، يتطور كل من الإثارة والانتباه. وإذا أصيبت هذه المنطقة من المخ، فيؤدي ذلك إلى حدوث نشاط بدني زائد (على عكس النشاط الزائد المعروف، الذي يتطور في الطفولة المتأخرة).

وتبدأ المرحلة الثانية في نفس توقيت المرحلةِ الأولى، كما تكتمل بعد مرور اثنى عشر شهرا من الحمل. ويشمل ذلك نضج الأربعة المناطق الأساسية للحاء المخي (القشرة المخية). إن بداية حياة الطفل يسود عليها العديد من الأفعال المنعكسة الأساسية (مثل البكاء، القبض باليد وهكذا).

وعندما يتم نضج المناطق الثانوية في المرحلة الثالثة، فإن هذهِ الأفعال المنعكسة سوف يحل محلها أفعال متعلمة وهادفة.

تتزامن المرحلة الثالثة مع المرحلتين الأولتين، ولكنها تستمر خلال الطفولة المبكرة وحتى سن الخامسة. ويبدأ الأطفال في التمييز بين الأشياء المختلفة بمجرد أن يكونوا قادرين بكفاية على التركيز (المرحلة الأولى). وبالنسبة للخوف من الغرباء وتفضيل أشخاص معينين والتنسيق والزحف والمشي، فهذه كلها أمثلة للسلوك الناتج من التطور الثانوي.

وخلال السنوات الأولى من العمر نجد أن معظم التعليم ناتج من نضج المناطق الثانوية للمخ. أما عن المناطق الثالثة في كل فص فتكون غير ناضجة نسبيًا في ذلك الوقت، وهكذا نجد أن ما تم تعلمه لا يعتبر متكاملاً بشكل فعلي؛ فالطفل يتعلم من خلال الحفظ أو العمل التجريدي فقط، وليس من خلال عمليات أعلى فكريًا.

إن المرحلة الرابعة من تطور المخ تتعلق بالمنطقة الجدارية الثالثة التي تقع مؤخرة الفص الجداري (انظر الشكل ٢. ٤). حيث إن هذا الجزء من المخ ينمو في الفترة التي تتراوح من سن الخامسة إلى الثامنة، على الرغم من أن النضج قد يحدث في سن مبكر مثل الثانية أو الثالثة أو في سن متأخر مثل سن العاشرة أو الثانية عشرة.

كما أن المنطقة من المخ تربط معًا البيانات التي وردت من خلال المناطق الثانوية في الفصوص الجدارية والصدغية والخلفية. وهكذا نجد أنه في حالة نضج المنطقة الثالثة، تكون هناك قدرة على تعلم القراءة والكتابة والمنطق والنحو. وقد أكد جولدن على أن معظم اختبارات (معامل الذكاء) تقيس القدرات بشكل مبدئي في هذه المنطقة من المخ.

وهذه المرحلة الرابعة تؤدي إلى الاستعداد لتعليم منهجي. ومع ذلك فإذا نضج هذا الجزء من المخ في وقت متأخر، فإن الطفل قد يكون لديه صعوبة في تأدية المهارات التقليدية النظرية في السن القياسي. ومثل هؤلاء الأطفال ليسوا معاقين أو عاجزين عن التعلم، وهكذا يتم تصنيفهم خطأ، حيث إن المخ لم ينضج بعد.

ومن الفضل الانتظار في إرسال مثل هؤلاء الأطفال للمدرسة بدلاً من إجبارهم على التعليم النظامي. وقد اكد جولدن على أن هناك عددًا كبيرًا من الأطفال لديهم تأخر عقلي، وهكذا نجد أن تحديد سن السادسة لتعلم المهارات على أنه مرتبط بالجزء الثالث للفص الجداري، هو أقل مما يجب. كما أن هذا التحديد الاصطناعي المتمثل في سن دخول المدرسة يعني أننا نصنف من ١٠ إلى ٤٠٪ من الأطفال على أنهم غير طبيعيين. وقد ينتج نشاط زائد من مثل هذه التوقعات غير الواقعية، بينما نجد أن وضع سن أكثر واقعية لمثل هذه المهارات قد يؤدي إلى مشاكل أقل (ورشح جولدن سن الثامنة).

وهناك مصدر آخر من مصادر الصعوبة في المرحلة الرابعة وهو الإصابة المسبقة للمنطقة الجدارية الثالثة، حيث إن الإصابات الكبيرة تنتج إعاقة ذهنية، بينما الإصابات الصغيرة فينتج عنها صعوبات في التعليم مثل عسر التكلم. ويمكن أن تحدث مثل هذه الإصابات في أي وقت بعد الحمل، ولكنها تصبح ظاهره فقط عندما تنضج المنطقة الجدارية الثالثة. وفي حالة إجبار الأطفال غير الناضجين على تعلم مهارات تعليمية أساسية، فإن ذلك قد يؤدى إلي مشاكل مماثلة.

إن المرحلة الخامسة لتطور المخ تحدث في سن المراهقة عندما تطور المناطق الأمامية (أو الأمامية الثالثة). وتستمر المنطقة الأمامية في النضج خلال فترة المراهقة ولكنها لا تنضج بشكل تام حتى يصل الفرد إلى سن الرابعة والعشرين تقريبًا. وتقوم هذة المنطقة بتنظيم عمليتي تخطيط وتقييم السلوك.

ويمكن أن تصاب هذه المنطقة الأمامية مبكرًا ولكن قد لا تظهر تغيرات ملحوظة حتى سن المراهقة، مثل التشتت وعدم استقرار عقلي ولامبالاة ونشاط زائد وقلة المنع (الكبح).

البعض ممن لديهم منطقة أمامية مصابة سوف يستخدمون الحديث المصطنع، أي أنهم يعيدون سرد الراوية الشخصية بملء الأجزاء المنسية بتفاصيل مستحيلة أو سخيفة. وهناك أنواع معينة (للفصام العقلي) والاكتئاب الدوري، لها ارتباط بالإصابة الأمامية. وقد تتطور مثل هذه المشاك في فترة لاحقة من العمر بسبب تفسخ أو انحلال المنطقة الأمامية، على الرغم من أن هذا لا يحدث دائمًا.

الجهاز العصبي الطرفي (الخارجي) *The Peripheral Nervous System*

إن الجهاز العصبي الطرفي، يتكون من الجهازين الإرادي (الجداري) واللاإرادي (التلقائي). ويتحكم الجهاز الإرادي في العضلات الجسدية التي بدورها تقوم بالتحكم في معظم حركات الجسم. أما الجهاز التلقائي على الجانب الآخر فيتحكم في

٢. ٤ علم النفس العصبي والكنيسة

إن المراهق في الكنيسة يكون متقلب الحالة المزاجية ومندفعًا ويستخدم ألفاظًا فاحشة بدون تمييز. ويقول والده إنه يبدو وكأنه يمر بمرحلة المراهقة. كما أنهم يتذكرون حادث سيارة أصيب فيها إصابة خطيرة بالرأس ودخل على أثرها المستشفى، ويشعرون أنه يحتاج لمزيد من التدين حتى يتغلب على مشاكله، ولكنه يرغب أن يخدم الله بكل أمانة.

ما هي النصائح التي يمكن أن يتلقاها الوالدان والمراهق؟

من المحتمل أن تحدث إصابة بالمخ في المنطقة الأمامية للفص الجبهي. وقد يحتاج للفحص بواسطة أخصائي أعصاب ليقوم بتشخيص حالته، وربما يخضع للفحص من خلال أخصائي نفسي عصبي.

وإذا كانت هذه المشكلة عبارة عن إصابة في المخ، فإنها قد تؤثر على قدرة الاندفاع، ولهذا قد لا يكون المراهق قادرًا على التحكم في لغته وألفاظه.

وأحيانًا ما يحدث هذا لكبار السن فلا يستطيعون كبح مؤثراتهم وقد يبدأون في استخدام كلمات يمقتونها. إن المشكلة ليست روحية في أساسها ولكنها مشكلة عضوية. ومع ذلك وطبقًا لأغلب الحالات، فإن المراهق من المحتمل أن يكون قد صارت له مشاكل روحية ترجع إلى صعوبة عضوية.

ويجب ألا ننسى أن البشر عناصر شاملة، ومشاكل في منطقة واحدة غالبًا ما ينتج عنها مشاكل في المناطق الأخرى.

انظر إلى موقف آخر، حيث إن معلمة الأطفال بالكنيسة تلاحظ أن هناك طفلين لديهما مشاكل في القراءة، وربما تتساءل عما إذا كان الطفلان متخلفين أم أنهما يعانيان من بطء في التعلم.

إن المنطقة الجدارية الثالثة للمخ قد تكون متأخرة من حيث التطور في هذين الطفلين، ولكن قد يكون هناك مشاكل أكثر خطورة. ولكن على الجانب الآخر، فمن المحتمل ألا يكونا معتادين على المصطلحات الدينية. ونظرًا لوجود متغيرات في درجة المعرفة الدينية، فإن تقسيم الأطفال إلى مجموعات إذا تم بناء على درجة المعرفة فسيكون أفضل من التقسيم العمري لهم عند تعليمهم دينيًا.

إن المضمون المختلف يتطلب قدرات عقلية مختلفة وبالتالي استخدام أجزاء مختلفة من المخ. فإذا كان جزء ما من المخ غير ناضج، فإن الطفل سيفشل في فهم المادة التي تعلمها. ويتوجب علينا أن نحسن اختيار المادة التي نعلمها للأطفال من الكتاب المقدس، والتحفظ على المادة التي تتطلب الفكر الراشد للبالغين.

العضلات اللاإرادية (مثل القلب والمعدة والجلد) والغدد الإفرازية المتنوعة بالجسم: ويوجد به قسمان: السمبثاوي sympathetic والباراسمبثاوى parasympathetic (الودِّي ونظير الودِّي).

إن معظم العضلات اللاإرادية والغدد تتغذى بألياف من العصب السمبثاوي والعصب الباراسمبثاوي، وكل منهما يشارك بشكل مباشر في التحكم في نشاطات الأعضاء والغدد كما يعمل على تكاملها (انظر الشكل ٢. ٧).

إن القسم السمبثاوي يكون أكثر نشاطًا وقت الإرهاق أو الضغط. كما تقوم الألياف السمبثاوية بحمل الاندفاعات التي تعمل على تجهيز الجسم (للكر أو الفر)، وبالتالي يزداد معدل ضربات القلب، ويزداد معدل التنفس، وتتسع حدقتا العينين، ويمتنع التبول، ويتم تحفيز الغدد الكظرية adrenal gland (المجاورة للكلى) وتتقلص الأوعية الدموية

الخارجية. أما الألياف الباراسبمتاوية فتحمل الموجات التي تؤثر على التغيرات المضادة في الجسم، وبالإضافة إلى تقليل رد الفعل الطارئ، فإن القسم الباراسمبتاوي يجعل الأعضاء والغدد تعود إلى الشكل الطبيعي بعد حدوث أزمة ما.

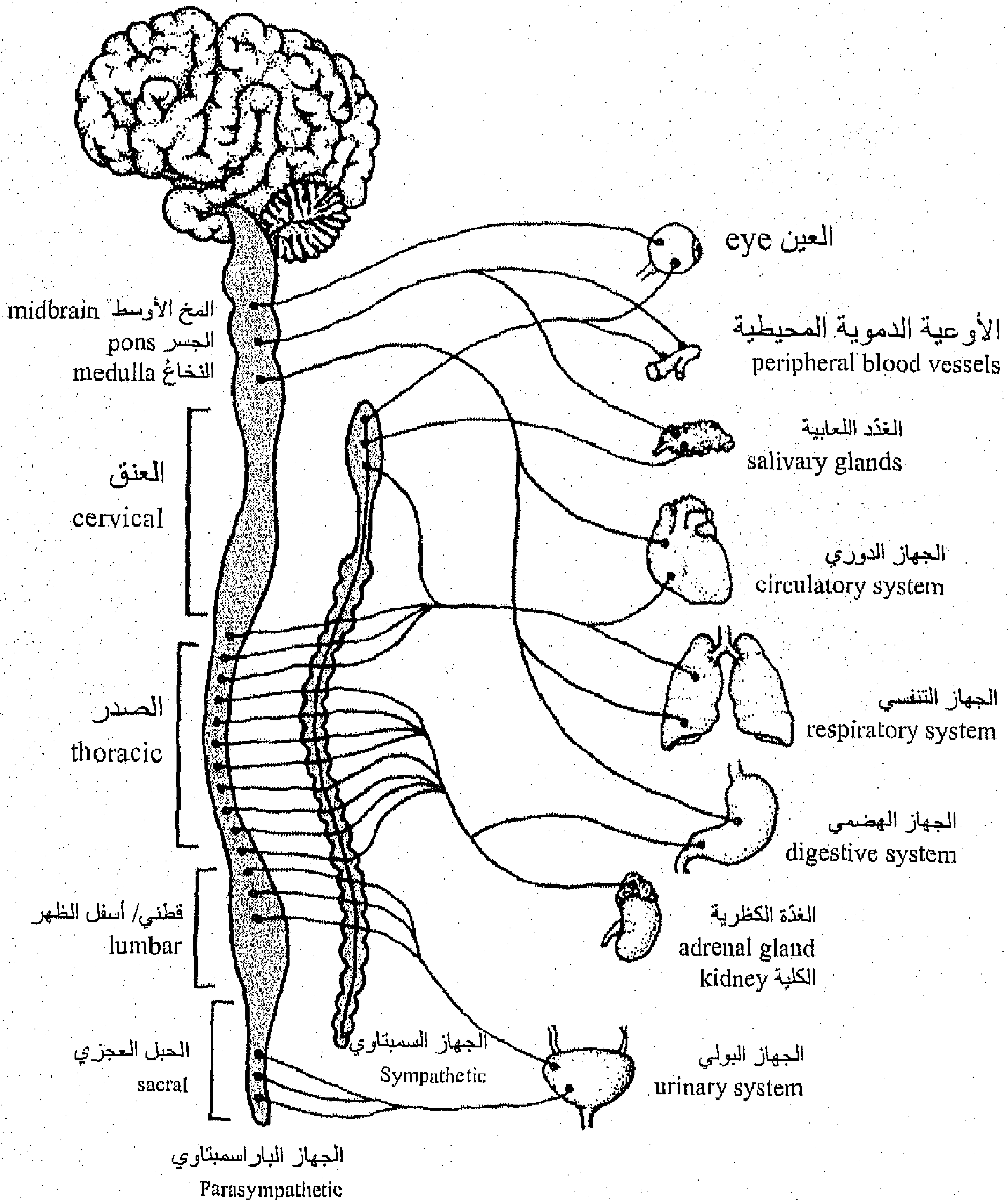
جهاز الغدد الصماء *The Endocrin System*

يوجد خمس مجموعات من الغدد التي تعمل على تنظيم كيمياء الجسم بالطرق التي تؤثر على الوظيفة النفسية. وهذه الغدد تنتج هرمونات تسري من خلال الدم إلى أجزاء الجسم المتنوعة. وبينما نجد أن هذه الغدد تعمل بأسلوب شمولي، إلا أنه من المفيد إذا ناقشناها بأسلوب فردي.

إن الغدد التناسلية (خصيتي الذكر والمبايض الأنثوية) تنتج المنى أو البويضات، ولكنه أيضا تؤثر على طبقة الصوت وشعر الجسم ونمو الثديين.

أما الغدة النخامية فهي تعمل كغدة رئيسية. ويتم التحكمفيها من خلال "المهاد التحتاني" بالمخ. وإذا

الشكل 2 .7 الجهاز العصبي الذاتي *The automatic nervous system*



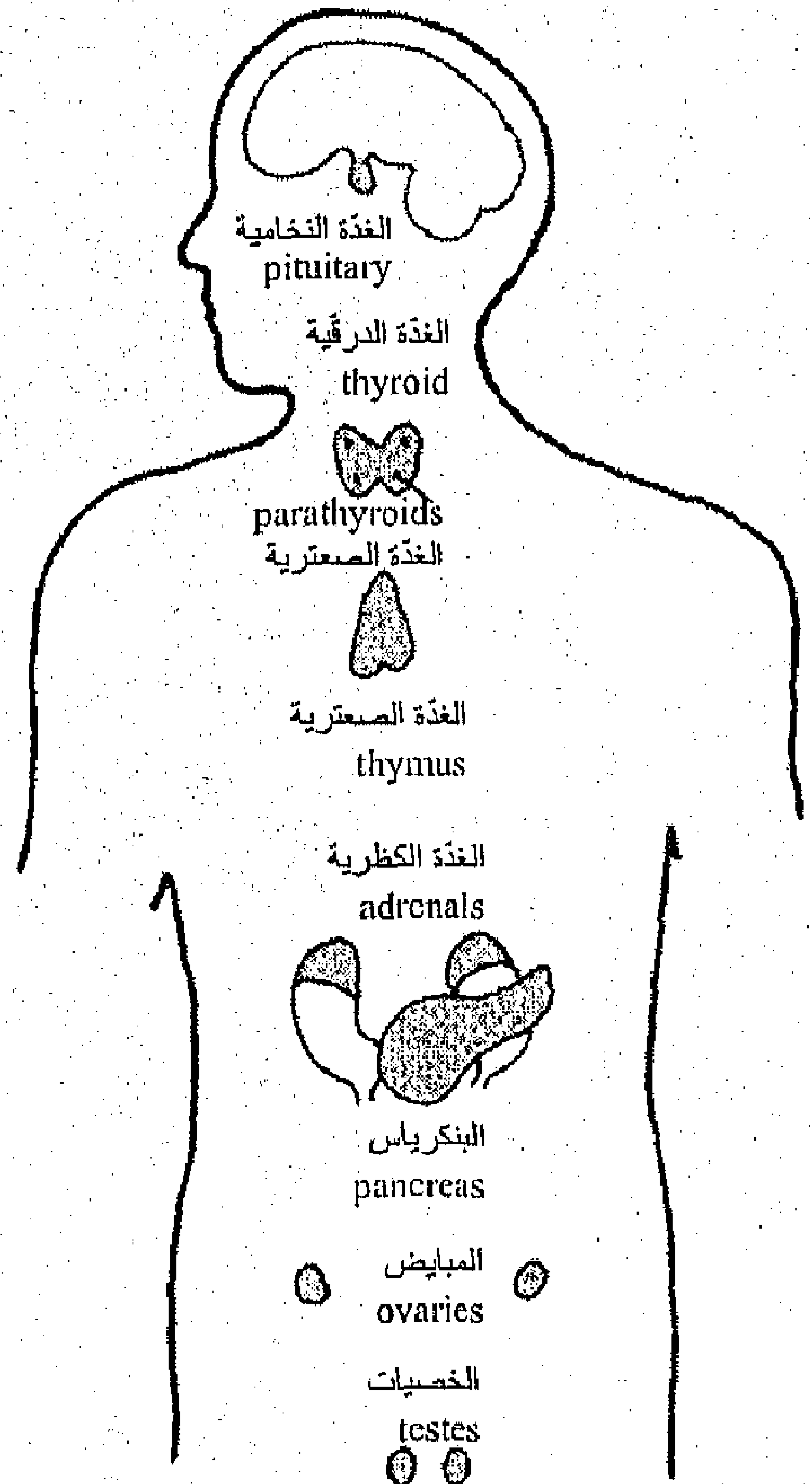
كان بها خلل وظيفي فإن النمو قد يزداد أو يتوقف (Muller 1987).

أما الغدة الدرقية فتؤثر على معدل الأيض (التمثيل الغذائي). وبالنسبة للغدة الدرقية الزائدة النشاط فهذا يؤدي إلى مستوى عالٍ من الطاقة، ومزيد من ردود فعل الضغط (الإرهاق) كما تؤدي إلى جوع زائد. وعندما يتم إفراز هرمونات قليلة أيضًا، فإن الفرد يصبح كسولاً ويتحول الطعام إلى دهون بدلاً من أن يتحول إلى طاقة.

وبالنسبة للبنكرياس الذي يقع في مؤخرة المعدة فيتحكم في كمية السكر السارية في الدم. وينتج الإجهاد العصبي عندما يكون مستوى السكر في الدم منخفضًا جدًا، بينما يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى مرض السكر. إن الغدد الجنبدرقية (المجاورة للدرقية) تؤثر أيضًا على مستوى الطاقة.

إن الغدد الصماء كجهاز له صلة وثيقة بالنفس، فعلى سبيل المثال نجد أن مستوى الطاقة المنخفض

الشكل 2 .8 جهاز الغدد الصماء *The Endocrin System*



بشكل غير عادي قد يبدو اكتئابًا وقد يتم اختباره كذلك، ولكنه قد يكون استجابة بدنية لخلل وظيفي في الغدة وليس بسبب صعوبات نفسية.

تغييرات في الوعي

إن التنوع في التفاعلات النفسية والعضوية للمخ قد يطلق عليها مصطلح الوعي؛ ويقال إن الوعي هو مرادف لكلمة "إدراك". وهكذا نجد أنه عبارة عن وظيفة الإدراك الذي يستقي المعلومات من العالم الخارجي مباشرة من خلال الحواس، أو بشكل غير مباشر من خلال آثار الذاكرة المختزنة. ويمكن النظر إلى الوعي على أنه سلسلة متصلة من اليقظة القصوى وحتى اللاوعي أو الغيبوبة العميقة. وسوف نصف بإيجاز بعض التغييرات المهمة للوعي.

إن الانتباه هو حالة من حالات الوعي، والتي تعتمد على مقدار المجهود الذي يبذل في التركيز على تجربة معينة. وهو يختلف من كونه سلبيًا (تلقائي—منعكس) أو إيجابيًا (إراديًا).

كما أن الإيحائية (التأثر بالإيحاء) تعتبر حالة أيضًا من حالات الوعي اليقظ. وهو يحدث عادة في الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا، ويجعلهم يبدون ساذجين بصفة خاصة. إن الرغبة في التأثر بالإيحاء يتم استخدامها في التنويم المغناطيسي. وكلما أصبح المريض منتبهاً للغاية نحو المنوم المغناطيسي، فإن المنوم المغناطيسي يستخدم تقنيات الاسترخاء وخيال المريض ليجعل المريض يدخل في حالة شبه غفوة وإيحائية عالية جدًا. ولم يفهم أحد بوضوح حالة التنويم المغناطيسي، ومع ذلك نجد أن العديد من استخداماتها التحليلية تتراوح من تذكر المعلومات المكبوتة وحتى تخفيف الألم (Kihlstrom 1985).

كما أن الحالات الانفصالية تعتبر أيضًا من الحالات الواعية ولكنها تحدث بشكل تلقائي. كما أن الانفصال يتراوح بين حالة شبه الغيبوبة المختصرة التي يهرب من خلالها الفرد مؤقتًا من الواقع وبين الحالة الأكثر طولاً مثل الشخصية المتعددة (أنظر الفصل الرابع عشر).

إن النوم يعتبر واحدًا من أمتع التغييرات في الوعي، فنحن نقضي ثلث حياتنا نائمين. وبالنسبة لمقدار النوم اللازم للعمل العقلي المناسب واليقظة فيتراوح من فرد إلى آخر، وفي المتوسط فإن ثماني

ساعات لكل أربعة وعشرين ساعة تكون كافية.

لقد قام العديد من الدارسين بالبحث عن آلية التحكم في النوم بالمخ. ومن المعروفن الآن أن الجهاز التنشيطي الشبكي في جذع المخ هو الذي يرتبط أساسًا بتنظيم النوم واليقظة (Moruzzi and Magoun 1949).

كما أن مخطط كهربية المخ (رسم المخ الكهربي) قد تم تطويره لقياس الموجات المختلفة المنبعثة من المخ، والتي تتغير طبقًا لمستويات أو مراحل النوم. يحدث في المرحلة الأولى وهي مدة موجزة جدًا للنوم، أن تكون موجات المخ غير منتظمة وأن يكون معدل ضربات القلب بطيئًا كما يؤدي إلى استرخاء العضلات. وفي المرحلة الثانية يكون النوم أعمق، تكشف عن موجات نوم مغزلية على رسم المخ. وفي المرحلة الثالثة يكون النوم أكثر عمقًا وتظهر موجات كهربية مختلفة في رسم المخ. وفي المرحلة الرابعة يكون النوم في أعمق مستوياته وينتج موجات مثلثية في رسم المخ.

ويحدث هذ المستوى من النوم على فترات تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أثناء الأربع الساعات الأولى من النوم. إن هذه المراحل الأربع تتكرر في نموذج منتظم أثناء الليل وتشغل حوالي ٧٥٪ من إجمالي فترة النوم.

وبالنسبة لنسبة الـ ٢٥٪ المتبقية فإنها تنقضي في حركات عين سريعة. كما أن الفترات المتعلقة بحركات العين السريعة تحدث مرة كل ساعة ونصف الساعة أثناء النوم، وتستمر من خمسة إلى خمسة وعشرين دقيقة. إن المراحل من ١ وحتى ٤ يشار إليها على أنها فترات النوم بدون حركات عين سريعة.

على الرغم من أن الاسترخاء يحدث في النوم الذي يصاحبه حركات عين سريعة، إلا إن بعض العضلات ترمش تلقائيًا، وتزداد معدلات التنفس والنبض بسبب ارتفاع ضغط الدم. وغالبًا ما يحدث انتصاب قضيبي للذكور أثناء فترة النوم التي يصاحبها حركات عين سريعة، بدون الارتباط بمضمون الحلم. وبالنسبة للحلم فيميل إلى الحدوث بمعدل ٢٠ دقيقة لكل ٩٠ دقيقة من النوم، ولكن هذا يختلف إلى حد بعيد. وكلما زادت فترة نوم الفرد، فيكون هناك احتمال أكبر لتذكر الحلم حيث إن الفترات التالية للنوم تكون أخف.

إن الحلم (مثل النوم) يبدو شيئًا أساسيًا للصحة العقلية. والحرمان من أيهما يمكن أن يؤدي إلى توتر واضطرابات في الإدراك (Webb 1982). إن نماذج النوم والحلم تتغير هادةً عند حدوث قلق أو اضطرابات اكتئابية.

لماذا يحلم الناس؟ لقد تجادل علماي النفس حول هذا السؤال لمدة طويلة. ويعتقد فرويد (1900) أن الأحلام قد تكشف الأجزاء المخفية من الشخصية أي العقل الباطن، على الرغم من أن هذا الكشف يكون رمزيا غالبًا (انظر الفصل الخامس عشر). فإذا كان الوضع هكذا، فإن الناس من خلال الأحلام سيقللون من التوترات العاطفية ويشبعون الصراعات الباطنية، ولو بشكل مؤقت على الأقل.

إن الكتاب المقدس أيضًا يعطي دلالة للأحلام، فقد تحدَّث الله في عدد من المواقف من خلال الأحلام. ومع ذلك فإن الأحلام من النادر ذكرها في الكتب المقدسة.

وبالتأكيد يجب أن يحلم الناس بصفة منتظمة، ولكنهم لا يعطون أي دلالة (أهمية) خاصة لأحلامهم فيما عدا الحالات النادرة. وفيما يتعلق بالسبب وراء أهمية أحلام معينة فلا نجده واضحًا في نص الكتاب المقدس.

إن البحث يشير إلى أن الحلم يساعد في تذكر المعلومات الجديدة أو غير العادية (Empson and Clark 1970). وفي الواقع نجد أنه من الفضل أن نحظى بفترة نوم كافية من النوم ليلاً مع وفرة من الأحلام بدلاً من الاستذكار طوال الليل قبل الامتحان. هناك نظرية نهائية تقترح أن الأحلام هي ببساطة محاولات للمخ حتى يجد معنى للتوقد العشوائي لخلاياه (Lavie and Hobson 1980). وفي هذه هي الحالة، فإن معظم الأحلام قد يكون لها دلالة صغيرة أو دلالة غير مهمة.

وقبل إتمام مناقشتنا للأحلام والنوم، سنذكر الأرق (عدم القدرة على النوم). إن هذه المشكلة قد تنتج من مصادر عديدة، ولكن القلق أو التوتر هما من الأشياء غالبًا ما ينتج عنها هذا الأرق. ومن المحتمل أيضًا أن يكون التخطيط (وظيفة الفص الأمامي) هو الذي يثير الجهاز التنشيطي الشبكي ويمنع النوم. كما أن الشخص المصاب بالأرق يحتاج إلى أن يتعلم الاسترخاء ولا يقوم بالإفراط في التخطيط بعد الذهاب للنوم. كما أن الاستخدام عند الحاجة للحبوب المنومة غير المثيرة للفكر قد

يكون مفيدًا هذا الأمر.

بالإضافة إلى وضع أساس اعتبارنا للعمليات العقلية الطبيعية وغير الطبيعية، فإن هذا الفصل قد أوضح التعقيد فوق العادي للجهاز العصبي البشري. وسيقف الإنسان المؤمن في رهبة من حكمة الله وحبه كما ظهرا في خلقه. ويقول لائقاً المرنم "أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدِ امْتَزْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذلِكَ يَقِينًا". (مزمور ١٣٩: ١٤).

المراجع

Brand, P., and P. Yancey. 1984. *In his image.* Grand Rapids: Zondervan.

Buckley, W. 1971. Case against freedom. Transcript of Firing Line television program, Oct. 17. Columbia, S.C.: Southern Educational Communication Association.

Collins, G. 1985. The magnificent mind. Waco: Word.

Custance, A. 1980. The mysterious matter of mind. Grand Rapids: Zondervan.

Dembski, W. 1990. Converting matter into mind. Perspectives on Science and Christian Faith 42 (Dec): 202-26.

Diehl, J., and W. McKeever. 1987. Absence of exposure time influence on lateralized face recognition. Brain and Cognition 6: 347-59.

Dodrill, C. 1976. Brain functions of Christians and non-Christians. *Journal of Psychology and Theology* 4 (Fall): 280-85.

Elkind, D. 1987. Miseducation. New York: Knopf.

Empson, J., and P. Clarke. 1970. Rapid eye movements and remembering. *Nature* 227: 287-88.

Freud, S. 1900 (repr. 1983). *The interpretation of dreams.* Laguana Beach, Calif.: Buccaneer.

Gazzaniga, M. 1971. One brain—two minds? *American Scientist* 60: 311-17.

Golden, C. 1981. *Diagnosis and rehabilitation in clinical neuropsychology.* Springfield, Ill.: Thomas.

Jones, D. 1981. *Our fragile brains.* Downers Grove: Inter-Varsity.

Kihlstrom, J. 1985. Hypnosis. *Annual Review of Psychology* 36: 385-418.

Lavie, P., and J. Hobson. 1986. Origin of dreams. *Psychological Bulletin* 100: 229-40.

Lee, J. 1985. *Hie content of religious instruction.* Birmingham, Ala.: Religious Education.

Levy, J. 1983. Language, cognition, and the right hemisphere. *American Psychologist* 38: 538-41.

MacKay, D. 1980. *Brains, machines and persons.* Grand Rapids: Eerdmans.

Maclean, P. 1970. The triune brain, emotion, and scientific bias. In *The neurosciences*, ed. F. Schmitt. New York: Rockefeller University Press.

Meyer, S. 1975. Neuropsychological worship. *Journal of Psychology and Theology* 3 (Fall): 281-89.

Moore, R. 1985. American schools: Some proven solutions. Paper for U.S. Secretary of Education for meeting with educational leaders, June 24, Family Research Council, Washington, D.C.

Moruzzi, G., and H. Magoun. 1949. Brain stem reticular formation and reactivation of the EEG. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 1: 455-73.

Muller, E. 1987. Neural control of somatotropic function. Physiological Review 10: 962-1053.

Myers, D., and M. Jeeves. 1987. *Psychology through eyes of faith.* San Francisco: Harper and Row.

Owens, V. 1983. Seeing Christianity in red and green. Christianity Today (Fall): 281-89.

Penfield, W., et al. 1975. *The mystery of the mind.* Princeton: Princeton University Press.

Restak, R. 1984. *The brain.* New York: Bantam.

Schaeffer, F. 1969. *The God who is there.* Downers Grove: Inter-Varsity.

Sperry, R. 1970. Perception in the absence of neocortical commissures. In *Perception and its disorders.* New York: Association for Research in Nervous and Mental Disease.

Webb, W. 1982. Sleep and biological rhythms. In *Biological rhythms, sleep, and performance*, ed. W. Webb. Chichester, England: Wiley.

Wong, T. 1984. One brain's response. *Journal of Psychology and Theology* 12 (Fall): 208-10.

٣

الإحساس والإدراك

كان الإحساس والإدراك ضمن مفاهيم سائدة في الدراسات المبكرة لعلم النفس. قام سير فرانسيس جالتون Sir Francis Galton (1907) العالم الإنجليزي في علم الإنسان anthropologist ببعض الفحوصات المبكرة عن عمى الألوان والتخيلات العقلية. وقد وجد أن أشخاصًا معينين بينهم على الأقل واحد من المتخصصين في الرياضيات ولديه نسبة ضئيلة من التخيل البصري.

عندما يتم الإحساس، هناك محفّز جسدي محدد (كاللمس، الرؤية، التذوق) تتحوّل طاقة هذا المحفّز إلى نبضات عصبية يتم نقلها بالتالي إلى الجهاز العصبي؛ والإدراك هو تنظيم وتفسير لتلك النبضات العصبية فتتحول إلى تمثيل داخلي للواقع. فنحن نشعر بالعالم من حولنا ولكن الطريقة التي نستقبل بها تلك الأحاسيس هي التي تؤثر في سلوكنا.

الإحساس

كُلّ أنواع المحفِّزات ترتطم بنا من بيئتنا. فعلى سبيل المثال، بعض المناطق الحضرية بالولايات المتحدة الأمريكية، قد يوجد بها ما يقرب من تسعة آلاف إشارة إذاعية في الهواء في وقت معين. ولا يستجيب الإحساس البشري لتلك الإشارات، لذلك فبدون الراديو يبقى الفرد غير واعٍ بتلك الإشارات، لكن مستقبلات مناطق الاستجابة لدينا تستجيب لمثيرات أُخرى. بالرغم من ذلك، فبمجرد التمدد تحت أشعة الشمس يبدأ الفرد في اكتساب بعض الدفء، وقد يشعر بعد ذلك بإحساس حارق. ورغم أن الأشعة فوق البنفسجية هي المتسببة جزئيًا لهذا الشعور بالاحتراق، إلا أنها بعيدة عن الإدراك البصري.

إن المحفّز البيئي يجب أن يكون بقوة معينة حتى يمكن أن تكتشفها المُستقبلات الحسيّة. إنّ مقدار قوة المحفّز عندما يكون المحفّز قويًا بالقدر الكافي لكي يكتشف في حدود 50% من الوقت من الوقت يُدعى الحد المطلق. أما المؤثرات التي تقترب من هذه النسبة أو تقل عنها (عن هذه العتبة) فيقال عنها بأنها كانت لا شعورية (لا يتم الإحساس بها).

لقد استنتج فيشنر Fechner (1860) بأن هناك علاقة منتظمة يجب أن توجد بين التغييرات في قوة المحفّز والتغير في الإحساس، وقد تم تأكيد هذا الاستنتاج من قبل العالم ستيفينز Stephens (1972).

٣. ١ التأثير اللا شعوري

أوصاف التأثير اللا شعوري تعود للخمسينيات، عندما ذاعت تقارير إخبارية مثل "شرب الكولا" و "أكل الفشار" والتي عُرضت في الأفيشات المعروضة في دور السينما. ومن المفترض أن هذه الأخبار التي ظهرت بسرعة كبيرة جدًا على الشاشة المنظورة بوعي لكنها أثرت على سلوك المشاهدين. وكان الإكثار من أكل الفشار وشرب الكولا (Meade 1976).

ومن الجدير بالملاحظة، أن هذه "التجارب" قد افتقرت إلى الدقة العلمية وقد تكون النتائج مبالغًا فيها. ومع ذلك نجد أن هناك دليلاً لفكرة التأثير اللا شعوري من البحوث التي جرت مؤخرًا. على سبيل المثال، قدّم كل من بورنشتاين Bornstein وليون Leon وجالي Galley (1987) صورة لفرد تأثر لا شعوره لمجموعة من الطلاب ووجد أن هؤلاء الطلاب أبدوا إنجذاب أكثر لذلك الشخص لاحقًا.

تشير التجارب الأخرى إلى أن الأفراد يزداد تعرفهم أكثر عند استجابتهم لمقاطع لفظية لا شعوريًا ارتبطت مسبقًا بالم (McCleary and Lazarus 1949). ويُلخص فيليب تشاك Philipchalk (1988, 52-53) النتائج حتى الآن بالتأكيد على أن التأثير اللا شعوري يكون ممكنًا فقط عندما يكون الموقف غامضًا لحد ما، ومن المحتمل أن يستخدم الفرد حسّه الباطني في إتخاذ قرار، وهناك قدر من التخمين أو لقليل منه.

وبالنسبة الصليبيين المعارضين لموسيقى الروك، فينادون بالبحث اللا شعوري للتأكيد على مخاطر "الإخفاء الرجعي recorded backward" (كلمات، وأحيانًا رسائل شيطانية، يتم تسجيلها عكسيًا في بعض الأغاني). ومع ذلك، فإن بحث فوكي (Vokey and Read) يُشير بأنه حتى عند وجود الإخفاء العكسي، فإن تلك الرسائل لا تؤثر على السلوك.

بعض أعضاء الجسم لديها خلايا مستقبلة عالية التخصص، وهي حساسة عادةً لنوع واحد فقط من أنواع المحفزات البيئية الكيميائية أو الطبيعية. فللعين مستقبلات تستجيب للضغط أو اللمس بالإضافة إلى الضوء المرئي. إذن وبالرغم من أن العين حساسة جدًا للموجات الضوئية فإنها تستجيب أيضًا لضغط إصبع.

ويمكن لأجسامنا أن تحسّ بالتغيرات في الضغط، والألم، ودرجة الحرارة. بالإضافة إلى الحواس الجلدية (الجلد)، لدينا حواسًا حركية (مثل الإحساس بالتوازن). وحواسًا كيميائية (مثل التذوق) وأكثر الحواس المعروفة عامة، هي البصر والسمع.

الإبصار

تحتوي العين على جهازين للرؤية. كل جهاز يحتوي على خلايا استقبال مميزة الشكل موجودة خلف شبكية العين وتسمى هذه الخلايا الحساسة للضوء بالخلايا المخروطية والعصوية (على شكل مخروط أو عصا). وتعمل الخلايا المخروطية في الضوء اللامع نسبيًا، وهي مسئولة عن رؤية اللون والحدة البصرية العالية ولا يمكن إثارة الخلايا المخروطية في الضوء الباهت وعندئذ تعمل الخلايا العصوية في إمكانية الرؤية. وبالرغم من أن الخلايا العصوية حساسة جدًا للضوء الخافت، لكنها عاجزة أن تميز بين الألوان. وعندما تعمل الخلايا العصوية فقط، يبدو كل شيء وكأن لا لون له فيكون أسود أو أبيض أو ظلالاً رمادية.

يدخل الضوء في العين من خلال القرنية ويمر خلال بؤبؤ (إنسان) العين وهي فتحة تحكمها قزحية العين، ثم خلال عدسة العين إلى السائل الذي يملأ مقلة العين. يتم تركيز شعاع الضوء بواسطة العدسة على شبكية العين في مؤخرة مقلة العين. والنقرة (Fovea) هي مركز الشبكية وهي أكثر جزء حساس في العين في الرؤية النهارية الطبيعية. وهناك أكثر من 7 مليون خلية مخروطية

وهناك دراسة علمية (Thorne and Himelstein 1984) تعارض فكرة أن الأغاني التي يذكرها الكارزون بها إخفاء عكسي. وفي هذه التجربة، تم نظم العديد من الأغاني المدانة بوجه عام من جانب الصليبيين المعارضين، وبطريقة عكسية بحيث تكون الكلمات المخفية واضحة.

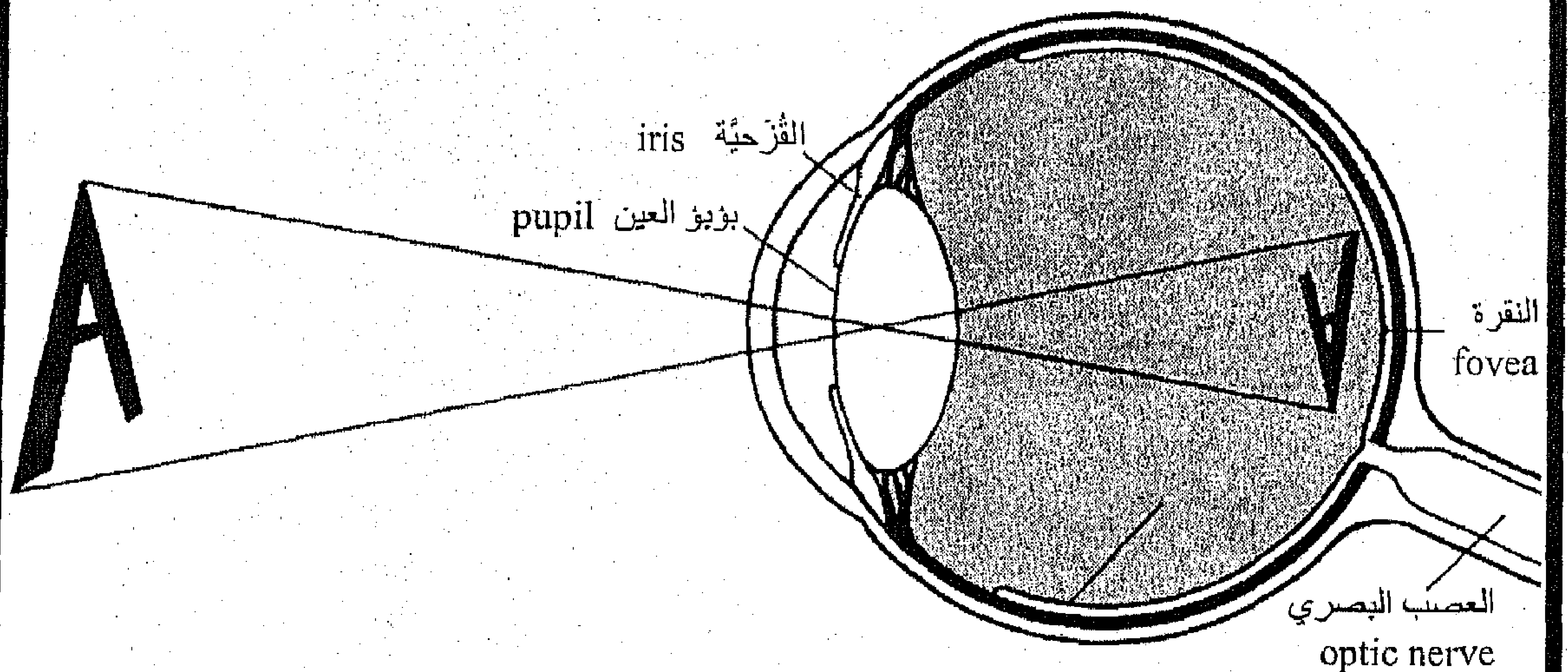
لقد استمعت لثلاث مجموعات من الأغاني، وتم إخبار إحدى المجموعات أن تستمع للكلمات الشيطانية، وتم إخبار الأخرى بأن تستمع للكلمات فقط، أمَّا المجموعة الثالثة قد تم إخطارها بأن تستمع بعناية. وكان ما أدركته كل مجموعة معتمدًا على ما قيل لهم أن يبحثوا عنه. وكما سنرى لاحقًا في هذا الفصل، أننا غالبًا ما نفسر التجربة في ضوء توقعاتنا. ولو كان هناك إخفاء عكسي فعلي، فإن جميع المجموعات الثلاث سيجدون رسائل شيطانية، وليس فقط المجموعة الأولى.

هل هناك خطر من تأثير لا شعوري في موسيقى الروك؟ بينما نجد أن الإخفاء العكسي لا يعتبر خطرًا واضحًا، فقد يكون هناك خطر في كلمات الأغاني نفسها. فعلى سبيل المثال، نجد أن الشباب أصحاب السلوك اللا أخلاقي قد يتأثرون بهذا الاتجاه عن طريق الاستماع إلى الأغاني المثيرة جنسيًا. ومن خلال توجيهات "فيليب تشوك Philipchalk"، نجد أن مثل هذا التأثير يكون أكثر احتمالاً، إذا لم يكونوا على يقين بما إذا كانوا يجب أن يكونوا كذلك أم لا، وإذا تم التأثير عليهم بالإيحاء، وإذا لم يروا تكلفة في اتباع النصيحة اللا أخلاقية. وهناك عدد كبير من "إذا" ويتساءل الفرد عما إذا كان ضغط الأقران المراهقين أو نقص القيم الأخلاقية المناسبة والاندفاعات البيولوجية ـــ غير الموسيقية ـــ هي المسئولة عن السلوك غير الأخلاقي.

في الشبكية متجمعة معًا بإحكام في نقرة العين والباقي منها يتناقص عدديًا باتجاه أطراف الشبكية. أما الخلايا العصوية فتوجد في كل أنحاء الشبكية ما عدا النقرة (مركز الشبكية).

لقد تم تقدير عدد خلايا الاستقبال في الشبكية بحوالي 130 مليون مستقبل والنتيجة هي تجميع هائل للمعلومة بواسطة العديد من المستقبلات ونقلها إلى العصب البصري. وبما أن الخلايا

الشكل. 3 .1 تشريح العين *Anatomy of the eye*



العصوية والمخروطية تتواجد في طبقة داخلية للشبكية فإن الضوء يجب أن يجتاز العديد من الطبقات للألياف العصبية وخلايا الدم قبل الوصول إلى خلايا الاستقبال. تحتوي خلايا الاستقبال على أصباغ ضوئية تمتص الضوء المرئي—وتبدو الخلايا المخروطية محتوية على ثلاث صبغات تستجيب بحسب أطوال موجات الضوء الأزرق والأخضر والأحمر على التوالي؛ وإن امتصاص الضوء يفتت الأصباغ الضوئية إلى مكوناتها وينتج عنه دفعة عصبية. وهكذا فإن ملايين من خلايا الاستقبال التي تستجيب إلى مثيرات بصرية تمد الجهاز العصبي بمعلومات عن مثل هذه الجوانب من الصور البصرية مثل بريق اللون أو الشكل أو الحركة.

يتطلب الإدراك البصري انتقاء مجموعة من المثيرات المناسبة من بين العديد من المثيرات غير الملائمة في البيئة. ويجب على آليات إدراكنا البصري تحديد الأشكال المرغوب فيها وينبذ ما خلاف ذلك.

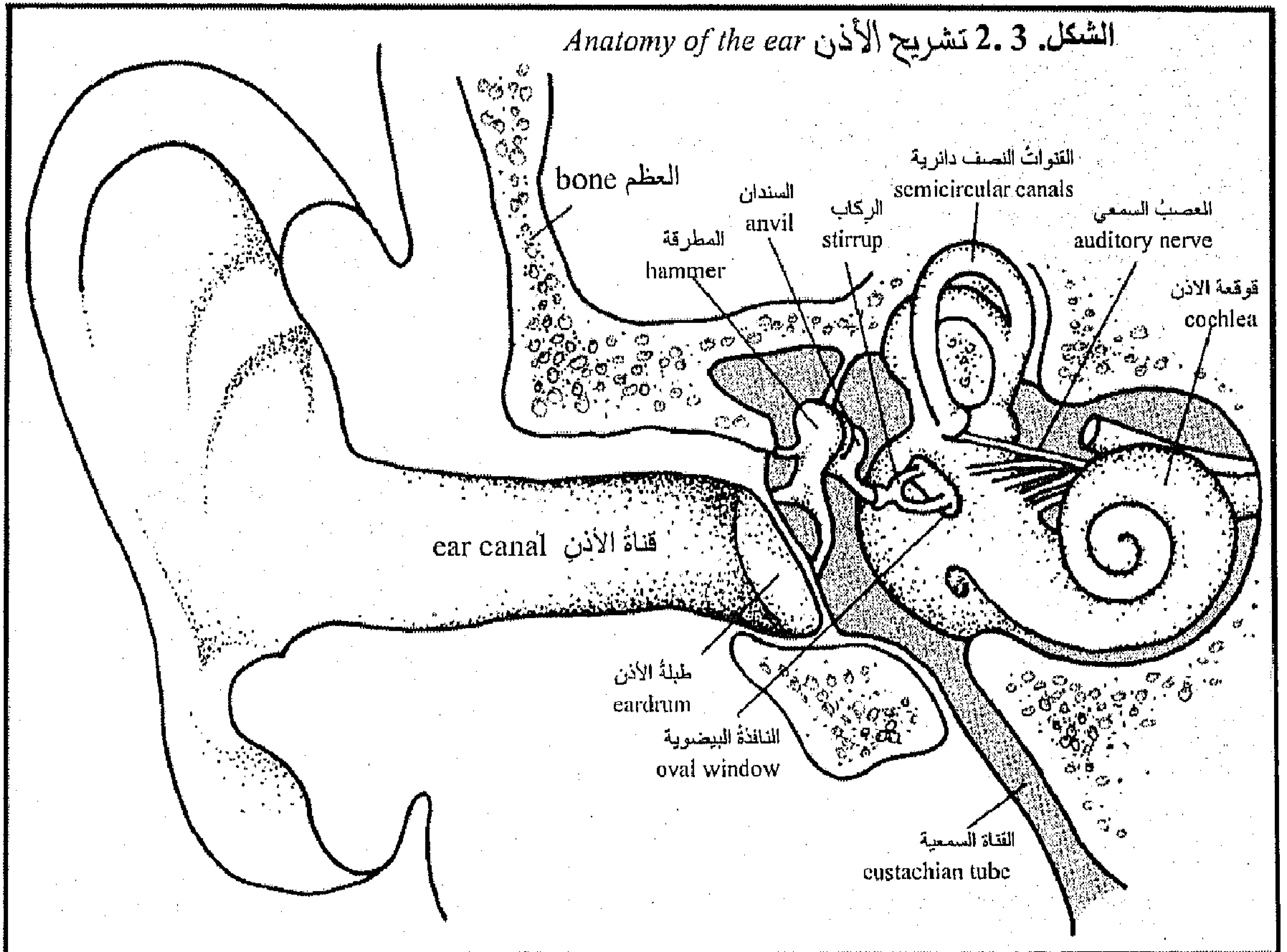
وكما يحدث في العمليات الإدراكية الأخرى فإن المبدأ الأساسي يبدو اقتصاديًا، فمن بين انتقال كمية ضخمة لمعلومة ممكنة، فإنه يتم انتقال المهم فقط، واستبعاد كل المعلومات غير الضرورية. ويستمر البحث في تلك الآليات والكثير منها لم نتعلمه عن العمليات البصرية.

وواضح أن أي خلل صغير في أي موقع استقبال فإنه يؤثر بشكل واضح على القدرة في استقبال المثيرات الخارجية.

السمع

تقوم الأذن بأداء وظيفة السمع وهي عضو غاية في التعقيد وحساسة لذبذبة جزئيات الهواء. والصوت هو نتاج جزئيات الهواء التي تتزايد في الضغط وتتحرك كثيرًا للخلف وللأمام مثل تلاطم الأمواج على الشاطئ.

يترابط عدد كبير من الترددات لكل ثانية مع درجة عالية للصوت، وعدد أصغر لكل ثانية مع بدرجة صوت منخفضة. وقد صمم شكل الأذن الخارجي لتركيز أبسط التغيرات المختلفة لضغط



الشكل 2.3 تشريح الأذن *Anatomy of the ear*

٣ . ٢ الإحساس والمسيحية

لقد قام براند (طبيب) ويانسي (كاتب محترف) ببذل مجهوداتهم لوصف الجسم البشري وتحديد المتماثلات الروحية منه (Brand and Yancey 1980) في كتابهما "صناعة عجيبة ومخيفة ***Fearfully and Wonderfully Made***".

ففي الفصل الثاني والثالث، نجد أن حاسة النظر والسمع وتحديدًا الخلايا التي تتعاون في إنتاج هاتين الحاستين قد تم مناقشتها. إن الأميبا، الكائن الأحادي الخلية، أكثر تكيفًا من أي خلية من خلايا العين أو الأذن. ومع ذلك فإن خلية الإحساس تكون أكثر تخصصًا، وبدمج جهودها بالخلايا المماثلة، يمكن الحصول على أعمال أكبر. وكما حدد كل من براند ويانسي، "إنه في مقابل التضحية الذاتية، يمكن أن تشارك الخلية الفردية في نشوة المجتمع (ص 24).

في جسد السيد المسيح، لدى المسيحيين وحدة. وعلى الرغم من أن لدينا قدرات مختلفة (كما أن الخلايا المتنوعة للجسم متخصصة)، فمع ذلك يمكننا أن نعمل كفرد واحد داخل جسد السيد المسيح. ويبدو إن الله يستمتع بتنوع الثقافات، تمامًا كما قام بتخطيط تنوع الخلايا.

لقد خُصصت 6 فصول من كتاب براند ويانسي لحاسة اللمس، أحد أهم الحواس. كما تم مناقشة العديد من التفاصيل الرائعة لهذه الحاسة. وقد ذكر براند مدى تقديره لهذه التي يتم فقدها غالبًا المصابون بالجزام. تخيل أنك غير قادر على تدليل كلب أو الشعور بملمس الريش أو الصوف أو التمييز بين المبتل والجاف أو البارد والساخن.

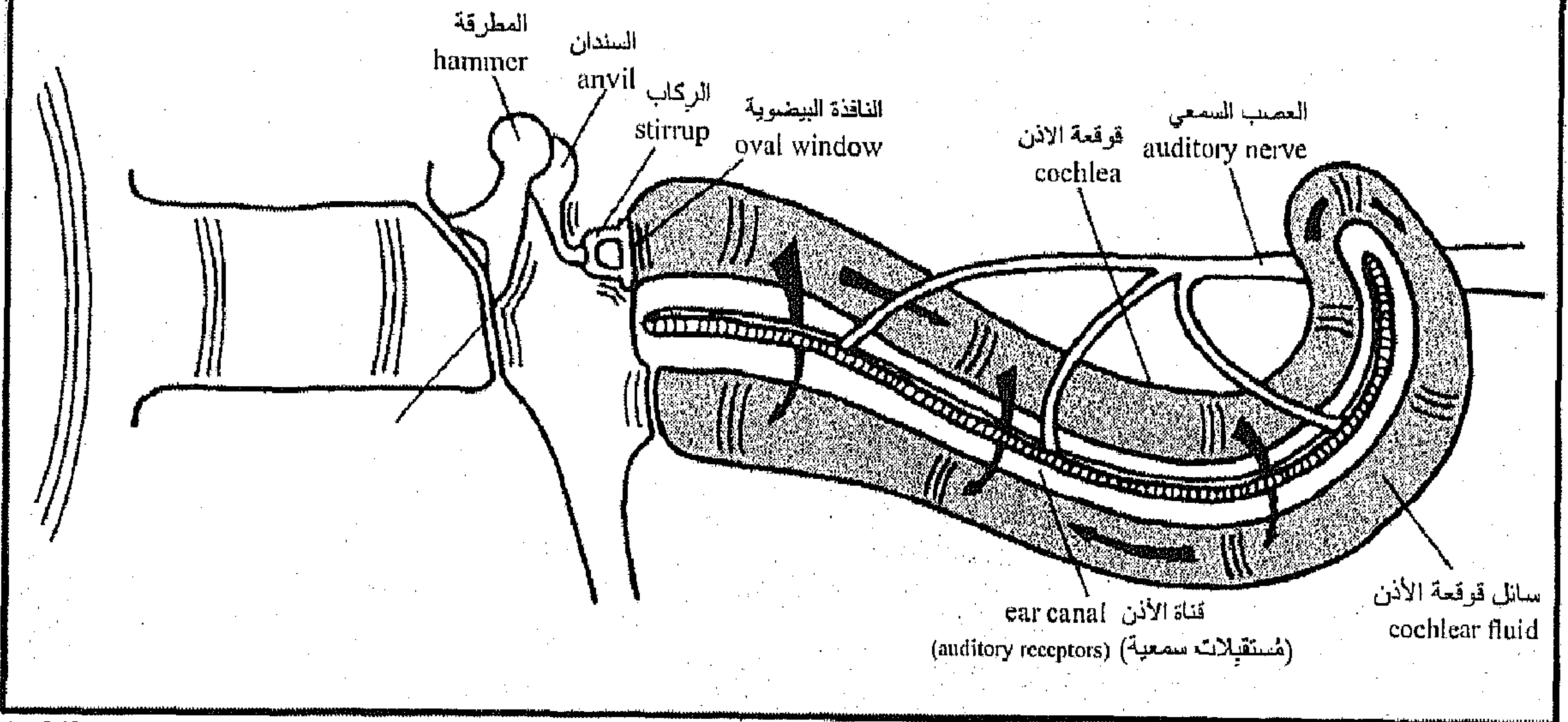
وقد استشهد الكتاب ببحث هارولو Harlow (تم مناقشته في الفصل العاشر) ومونتاجو Montagu (1986) لتحديد أهمية حاسة اللمس في التطور البشري. وبصفتنا جسد السيد المسيح فإننا نحتاج إلى لمس الأشياء التي حولنا. كما أن الاتصال الحسي مع الآخرين يعتبر جزءًا من حياتنا كمؤمنين. إن يسوع المسيح مثالنا، غالبًا ما لمس هؤلاء الأشخاص الذين شفاهم. كما أن الحب يتم التعبير عنه بأفضل ما يمكن من خلال لمس الشخص للآخر.

الهواء في قناة الأذن والتي تلمس أخيرًا طبلة الأذن.

إن التغيرات السريعة في ضغط الهواء تجعل طبلة الاذن تتحرك للداخل والخارج بنفس التردد. ويتم التقاط هذه الترددات في الأذن الوسطى بواسطة ثلاث عظمات صغيرة هي: المطرقة والسندان والركاب وتنقل هذه الترددات إلى غشاء آخر. ويكمن خلف هذا الغشاء الذي يسمى النافذة (الفتحة) البيضاوية، الأذن الداخلية أو قوقعة الأذن. وتعمل عظمة الركاب مثل المكبس فتحرك النافذة البيضاوية للخلف وللأمام ويحدث هذه الترددات في سائل الأذن الداخلية. ينتج من تحرك هذا السائل ترددات في الغشاء الرقيق داخل القوقعة والتي تحتوي على مستقبلات سمعية وهي عبارة عن خلايا شعيرية دقيقة جدًا. ويثيرها تحرك تلك الخلايا الشعيرية الصغيرة وينتج من هذا التحرك موجات عصبية في ألياف العصب السمعي ثم يتم حمل هذه الموجات إلى المخ.

ويعتقد الآن أن الخلايا الشعيرية المختلفة تعمل مثل أوتار البيانو. لذلك فإن مجموعة معينة فقط من المستقبلات يتم إثارتها باختلافات معينة من ضغط الهواء أو النبرة. وهناك اقتراح إن بعض الخلايا الشعيرية قد تعمل في مجموعات. ومثلما تطلق هذه المستقبلات موجاتها في أوقات مختلفة، فإنه يتم تجميع هذه الموجات بواسطة العصب السمعي ليمد المزيد من المعلومات ويتم التمييز مرة أخرى بين المثيرات المهمة أو التافهة.

الشكل. 3 .3 مسار الصوت *The processing of sound*



الحواس الاخرى

هناك على الأقل أربع حواس جلدية. ويبدو تحديد الحرارة والبرودة كإحساسين منفصلين في أماكن عديدة على الجلد والحساسية للحرارة لها مناطق أكثر من البرودة. وعندما يصل المثير إلى درجة حرارة معينة تتوقف استجابة الليف الحراري وتبدأ الألياف الباردة في الاستجابة. وتعمل مستقبلات الضغط عندما يُضغط الجلد أو يُشوه.

توجد مستقبلات الحركة في القنوات نصف الدائرية في الأذن الداخلية وهي التي تحدد التغيرات في حركة الجسم. إن وضع هذه القنوات في زوايا مستقيمة لبعضها البعض في الأذن، يجعل الفرد قادرًا على اكتشاف حركة الجسم في أي بعد من الأبعاد الثلاثة للفضاء.

ويعتبر كل من التذوق والشم حواسًا كيميائية حيث يتم إثارة الأنف واللسان أساسًا بالتفاعل مع جزئيات كيميائية.

وتوجد مستقبلات التذوق في براعم التذوق والموزعة على طول سطح وجوانب اللسان. وهناك أربع خواص أساسية للتذوق——حلو، حامض، مر، مالح (McBurney and Gent 1979) ويتم إثارة استجابة تناول الطعام عن طريق مزيج من النكهة والطعم. وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر في قدرتنا على التذوق بما في ذلك التعلم. ويبدو أن الافراد يختلفون إلى حد بعيد عن حساسيتهم للتذوق وتعزز بعض الإضافات الغذائية بوضوح مذاق بعض أنواع الطعمة.

توجد مستقبلات الشم في أغشية الجزء العلوي من التجويف الأنفي. والمؤثرات التي تثير مستقبلات الشم هي جزئيات كيميائية في شكل غازي معلقة في الهواء الذي نتنفسه.

إن كل أعضاء الحس تعمل لتقديم صورة مؤثر مستديم للمخ. وللمخ طريقتان للتوافق مع المدخلات من المستقبلات المختلفة. تسمى الأولى التكيف للمؤثر، فإذا جلست في أنبوبة مياه ساخنة فسوف تلاحظ مبدئيًا دفء المياه وبعد وقت قصير تبدو المياه غير ساخنة، وهذا لأن النهايات العصبية للجلد تتأثر أقل كلما يكون جلدك دافئًا ويقترب مندرجة حرارة المياه. وباختصار لأن جلدك مع نهايات جلدك العصبية قد تكيف مع الحرارة فتبدو المياه أقل سخونة ويرجع التكيف إلى تناقص معدل التأثير (التوهج) للمستقبلات التي تستجيب إلى مثير ثابت. ويتأقلم الجهاز العصبي أيضًا مع المثير من خلال عملية التعود. إذا كنت جالسًا في غرفة مكيفة الهواء على سبيل المثال فقد تكون الضوضاء في أول الأمر واضحة جدًا، ولكن حيث إنها مستمرة فمن المحتمل إهمالها إلى حد كبير.

الحرمان الحسّي *Sensory Deprivation*

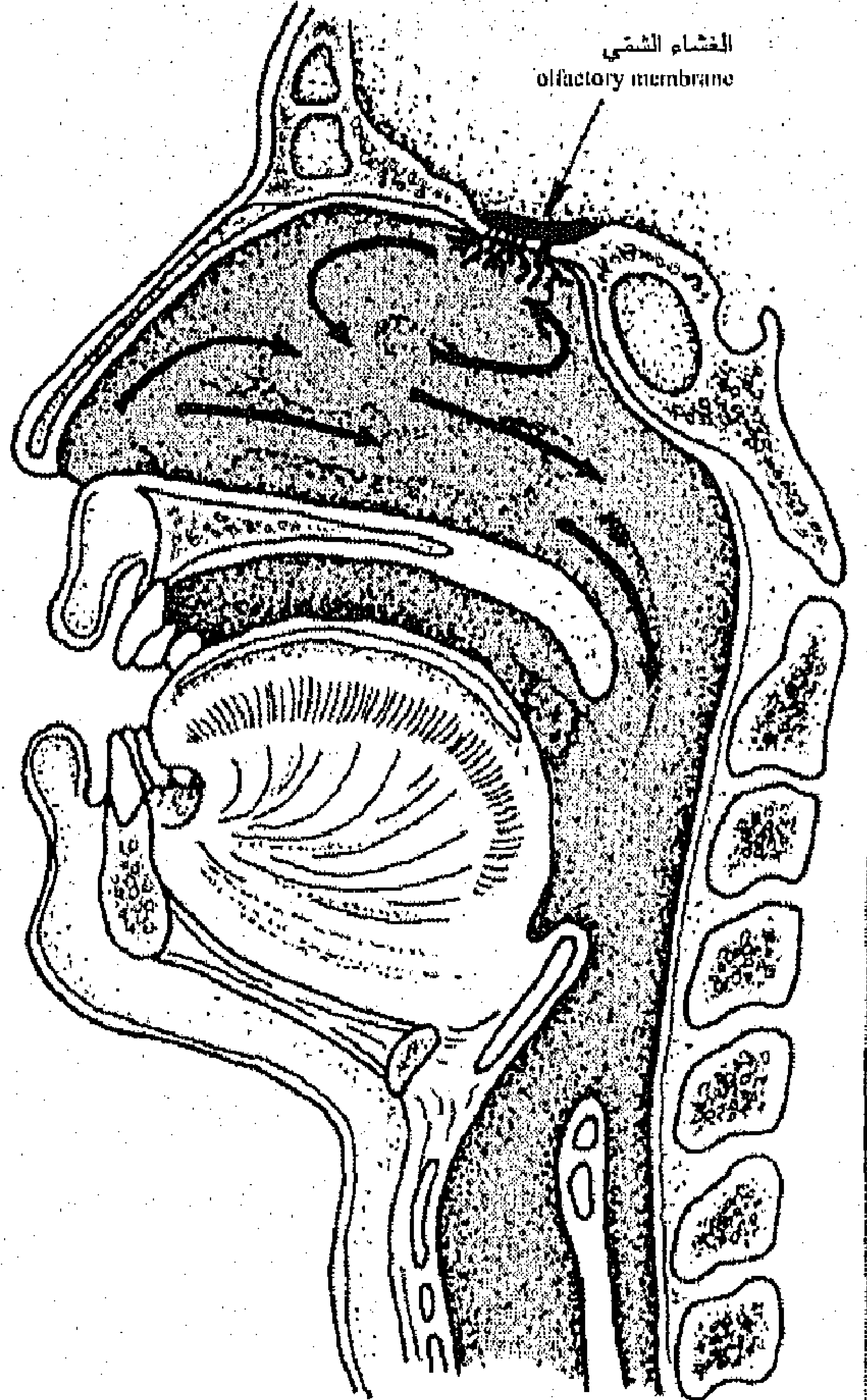
قام العديد من الفاحصين بدراسة ما الذي يحدث عندما يقل الإحساس أو ينعدم. وغالبًا ما كانت النتائج الأولية متناقضة. وفي أكثر أنواع حرمان الإحساس، تم حرمان بعض الأفراد من النوم، بينما يتم تسديد جميع الاحتياجات الجسمانية الأخرى.

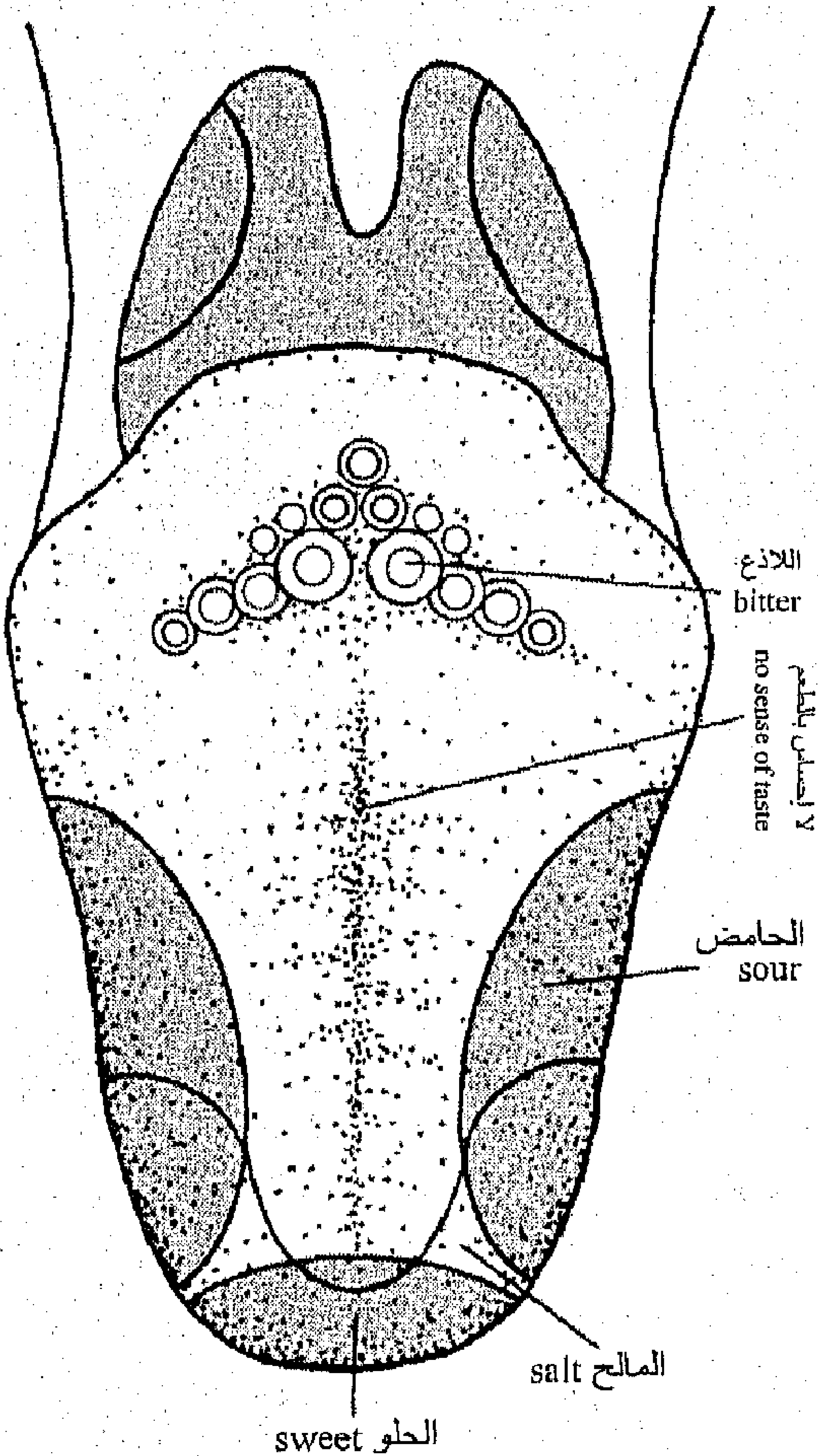
طُلب من الطلاب في جامعة مكجيل McGill في دراسة إنعدام الإحساس (Heron1957) أن يتمددوا على سرير في حجرة صغيرة وأعينهم مغطاة وأذرعهم في أنابيب كرتونية. وقد تم تسديد احتياجاتهم الجسمانية وتم إخبارهم أن باستطاعتهم أن يتركوا التجربة في أي وقت كان. وتم تشجيعهم على الاسترخاء والراحة. وبالرغم من أن معظم التوقعات كانت أن الطلبة قد يحتملون هذه العزلة لعدة أيام، إلا أن نصفهم نزح في الثمانية والأربعين ساعة الأولى. ومن استمروا في البقاء، ظهر عليهم ضعف عقلي ملحوظ أثناء حرمان الإحساس وفيما بعد ذلك. لقد فقدوا القدرة على حل المشكلات ووجدوا صعوبة في التركيز والعد. وبدأ حوالي 80% من الأشخاص في الهلوسة فصاروا يرون ويسمعون أشياء ليست موجودة فعليًا. وكانت هلاوسهم شبيهة بالأفراد الذين تغير إدراكهم الفعلي نتيجة المخدرات أو النوبات العقلية. وقد أدلى شخص واحد بانطباعه بأن جسده قد تحول إلى توأمين، وأن هناك جسدين راقدان على السرير.

الإدراك الحسي

إن الأحاسيس الخاصة عبارة عن أحجار بناء يجب تنظيمها وتطويرها لكي يكون لها معنى في

الشكل. 3 .4 المُستقبِلات الحسّية *Sensory receptors*





٣. ٣ الباراسيكولوجي

لقد قام فيليب تشوك (1988) بتحدي ظواهر معينة يدعوها "الإدراك بدون إحساس" وهي منطقة معروفة عامة بالباراسيكولوجي [كما يصف أيضًا "الإحساس بدون إدراك" التأثير دون الوعي (اللاشعوري) (أنظر التوضيح 3 – 1)].

أن الباراسيكولوجي يشمل إدراكا يفوق الإحساس وبصفة أكثر التخاطر (قراءة تفكير شخص)، الاستبصار – الشفافية - (الإحساس بما يحدث في مكان آخر)، بعد النظر – المعرفة المسبقة - (معرفة أحداث قبل وقوعها).

هل يحدث إدراك بدون إحساس فعلاً؟ إن معظم علماء النفس مرتابون، فبعض الأشخاص يتخدعون بسهولة من خلال الدجالين والبعض الآخر مجرد ساذجين. وخلافا لذلك نجد أن كوتيسكي (1980) يعتقد أن هذه الأشياء قد تكون قدرات طبيعية يمكن أن يكون لها نظائر روحية؛ وشرح فيليب تشوك بعضاً منها مثل "كلمة معرفة" على أنها شفافية و"كلمة نبوة" ببعد النظر على أنها معرفة مسبقة؛ كما ربط الصلاة الصامتة بالتخاطر.

مع ذلك يوصى فيليب تشوك بالحذر عند عمل مثل هذه الروابط. كما أن الباراسيكولوجي يشمل الحركة النفسية (تحرك الأشياء بدون اتصال مادي)، والعلاج النفسي والرواح، والتقمص (التناسخ).

وكلما تقدمنا خلال مجالات الباراساكولوجي، فإن المقولات تصبح أكثر غموضاً. إن الكتاب المقدس يحذرنا كي نتجنب الأرواح أو تحضيرها وهكذا نجد أن هناك ثلاثة اختيارات معروضة وهي: إن الباراسيكولوجي مراوغة، إن الباراسيكولوجي خرق للطبيعة (إما شيطانيًا أو إلهيا) أو أن يكون الباراسيكولوجي قدرة طبيعية (كما يزعم كوتيسيكي). وبينما يمكننا أن نثبت القدرات الخارقة لله (مثل الشفاء الإلهي)، فإن الباراسيكولوجي بوجه عام يعتبر منطقة خطرة بسبب ارتباطاته بالغيبيات القوية مثل السحر و.... وحيث إن هذه الأمور ممنوعة صراحة في الكتاب المقدس، فإن الأفضل أن نتجنب أي مشاركة في النشاط الباراسيكولوجي

عملية الإدراك. إن الإحساس بعيدًا عن الإدراك، يحدث طوال الوقت حيث إن جهاز التنشيط الشبكي يصفي نسبة كبيرة من المعلومات من صحوة المخ (انظر الفصل 2). كما أن التأثير دون (أقل من) الوعي يعتبر أيضًا إحساسًا بدون إدراك. (انظر توضيح 1.3).

ولتوضيح كيف يتطور الإدراك من خلال الأحاسيس دعونا نعتبر ما يحدث في الإدراك البصري. بعد ما يدخل الضوء إلى العين ويتم إثارة المستقبلات البصرية ثم يتم توصيل النبضات العصبية الناتجة إلى المخ وهو الذي ينظم تلك النبضات ويكوّن نوعاً من الإدراك البصري. وهناك قاعدة أساسية للإدراك البصري أن الأفراد يميلون لمشاهدة ما يتوقعون مشاهدته.

ثبات الحجم وعمق الإدراك

يتعلم الطفل في أيامه الأولى أن الأشياء تبقى ذاز حجم ثابت سواء كانت قريبة أو بعيدة فعلى سبيل المثال إدراكك أن هناك شاحنة تتقدم باتجاهك وكلما تقترب الشاحنة تبدو باستمرار أكبر من حجمها رغم أنك لا تعتبر الشاحنة تكبر أمامك. والتعلم من تلك التجربة هو أن المسافة والحجم في علاقة تبادلية فكلما تكبر الشاحنة في مجالك البصري فتستنتج أنها تقترب منك. كلما تتحرك الأشياء باتجاهنا فإن حجمها يتزايد على الشبكية وكلما ابتعدت فإن حجمها يقل على الشبكية. ولا يفسر المخ هذا على أنه تغيير في الحجم ولكنه يدمج الصورة بالخبرة الماضية. ويسمح لنا بتفسير التغير كتغير في المسافة.

3. 4 الحرمان الحسي والنشاطات التعبدية

لقد سمع الكثير منا عن بعض العبادات التي تحرم أعضاءها من النوم والأكل، وكذلك الاتصال بأسرهم وأي شخص آخر، وقد يكونون مطالبين بقضاء فترات طويلة في عزلة بطريقة تشبه تجارب الحرمان الحسي. وقد يكون هناك نماذج معينة مثل السجون أو المعسكرات المحتشدة وهي التي تقوم بالاستخدام المكثف للحبس الانفرادي. وبالنظر إلى حالة جيم جونز الشهيرة وهو زعيم كنيسة تعبدية تدعى "معبد الناس"، نجد أن معظم جماعاته فقد تحركوا في عام 1979 إلى غانا وقطعوا كل الاتصالات بالعالم الخارجي؛ وكان الانتحار هونتيجة لسيطرة جونز الجامحة على أعضاء الجماعة.

هل توجد تشابهات بين مثل هذه النشاطات الدينية وبحث والحرمان الحسي؟ إن التغيرات في السلوك القصير الأجل وفي التفكير الناتج، يحملان بعض الشبه إلى حد ما.

ومع ذلك هناك اختلافات مهمة. وقد يتم النظر بعين الاعتبار للتشابهات والاختلافات من خلال اختبار وسائل التلاعب للجماعات الدينية كما حدده إنروث Enroth (1977، 149 – 83).

أولا: وصف إنروث شجاعة التراجع الشخصي بين المتحولين من ديانات. وأفضل ما يحدث للفرد أن يقوم بتطوير "الأنا" الطفولي، مثل المراهقة المبكرة، والأسواء هي حالة النشوة (على الرغم من عدم حدوث الأخير دائمًا). وهنا نرى بعض التشابهات لتأثيرات الهلوسة والتأثيرالتغير العادية الأخرى للحرمان الحسي.

إن عضو الطائفة مطالب بالقيام بعدد من التضحيات الشخصية كمقياس للإيمان. وقد يرتبط هذا بنشاط موصول يتم توجيه مثل هذه الجماعات إليه، أو قد يتم التشجيع على العزوبية، كما أن الأحوال المعيشية الفقيرة قد تمتزج بالعمل الشاق، وتغيير الملبس كمقياس للولاء. وبالتأكيد نجد أن التضحية متضمنة في دراسات الحرمان الحسي، ولكن العديد من الأفراد يدخلون في البحث ظانين أنهم سيحصلون على راحة طيبة.

وهؤلاء الذين ينتمون إلى جماعات دينية يتم مطالبتهم باستثمار مواردهم من خلال إعطاء ممتلكاتهم للجماعة؛ ولا يتم استعادة أموالهم ومتعلقاتهم الشخصية في أغلب الأحيان. إن استثمار الموارد لم يتواجد في دراسات الحرمان، وبخلاف استثمار الوقت. وخاصية أخرى ذكرها إنروث وهي قطع العلاقات السابقة. وهذا يشجع على زيادة الارتباط بالجماعة، بينما يتم إدراك العالم الخارجي على أنه فاسد. إن المصطلح المستخدم من جانب الجماعة يعمل كجدار يفصل بين العالم الخارجي وأفراده وبين العالم الداخلي وأفراده. وقد يتم حجب الفرد عن الأخبار الخارجية، والعلاقات الثنائية داخل الجماعة قد يتم تثبيطها نظرا للتهديد الكامن بالقوة للجماعة. وقد يتم التخلص من الروابط الأسرية. إن بحث الحرمان الحسي يشمل الانقطاع المؤقت في العلاقات، وعلى النقيض من الانقطاع الدائم للروابط في العبادات.

إن إحساس "الجماعية"—نحن—نجده بارزاً داخل الجماعة من خلال تشجيع الأعضاء معًا للعمل من أجل تحويل العالم. وفي الغالب نجد إن مثل هذه الجماعات تشجع الأعضاء على تأكيد الملامح الإيجابية للجماعة وعدم ذكر العوامل السلبية. كما أن الطقوس تعزز مشاعر "الجماعية"، مثلما تفعل التعاليم التي تؤكد على أن الجماعة هي الوسيلة الوحيدة للخلاص. كما أن الاضطهاد الفعلي أو الخيالي يعمل على توحيد الأعضاء. وواضح أن هذه العوامل غير متواجدة في دراسات الحرمان.

وقد تم ذكر الإماتة من جانب إنروث، والذي من خلاله نجد أن الهوية السابقة للشخص قد تم استبعادها. أن طقوس الإذلال أو النشاطات البدنية المتطرفة تضعف أية مقاومة قد تكون لدى الفرد، بينما ضغط التشكيل يكون هائلاً ولاسيما بالنسبة للأعضاء المنحرفين ويوجد هناك عادة عدوى للخصوصية. إن مثل هذه السمات مفقودة بوجه عام في الحرمان الحسي، وتحديدًا النشاط البدني الشديد.

وأخيرًا، لاحظ إنروث نداء للتفوق في الجهد المبذول لتشكيل التزام الجماعة. حيث إن الالتزام بشئ أكبر من النفس، معنى وغرضا للمشترك في الجماعة؛ كما أن القائد المركزي أو مجموعة القادة قد يأمرون بالتكريس والإخلاص ومن ثم يقدمون وسيلة لمثل هذا التفوق. وهذا كان مفقودا بالكامل في بحث الحرمان.

هناك ملامح معينة في العبادات المذاهب تشبه دراسات الحرمان الحسي، ومنها حقيقة أن التأثيرات عادة ما تكون مؤقتة بمجرد أن يترك الفرد عبادته أو مجال الحرمان، لكنها تختلف بوضوح في أمور أخرى مثل الارتباط القصير المدى في الحرمان وأحيانًا الارتباط الطويل المدى في العبادات.

ويمكننا إدراك العمق أن نعيش في عالم ذي ثلاثة أبعاد، ويستلم المخ الصورة ذات البعدين والواقعة على الشبكية ثم يكوِّن بعداً ثالثًا لها.

والدور المهم الذي يستخدمه المخ في هذه العملية هو الحجم النسبي للأشياء المألوفة. إن الخطوط المتوازية القادمة معًا مقتربة من الأفق، تسمى المنظور الطولي، وهذا مفتاح آخر يستخدمه المخ لتحديد المسافة. وهناك منظور آخر يسمى أحيانًا (المنظور الهوائي)؛ وهذا يرجع إلى حقيقة أن الأشياء المشوشة يتم رؤيتها أبعد من الأشياء المحددة. ونميل أيضًا إلى مشاهدة الأشياء المتقاربة والمتماثلة كمجموعات متكاملة.

إدراك المثيرات (المنبهات):

كيف يدرك الفرد الأشياء والناس من خلال المؤثرات؟. تقول نظرية تحليل الملامح أن هناك مكونات معينة في المثير تكون منفصلة ويتم تحليلها منفردة بواسطة المخ. فعلى سبيل المثال هناك أجزاء من المخ تستجيب إلى الخطوط الرأسية بينما تستجيب أجزاء أخرى للخطوط الأفقية ثم يتم وضعهما بعد ذلك معًا على مستوى تجريدي من العمليات لتشكيل التعرف مثل حرف T (خط أفقي وخط رأسي).

وتؤكد نظرية تناسب المعايير أن الأفراد لديهم نموذج عقلي كامل (قالب) للأشياء والأفكار المختلفة. ويتم تركيب كل تجربة جديدة على القالب فإذا كان هذا ملائمًا فيتم التعرف على المثير بالمفهوم المرتبط بهذا القالب. وهناك قالب لحرف T فعندما يرى شخص مؤثرًا له نفس الشكل فإنه يعتبره حرف T. وقدتم نقد نظرية القالب (المعيار) بسبب مظاهرها الميكانيكية وبسبب إن بعض الأمثلة لا تتشابه مع القالب المفترض. فعلى سبيل المثال، أخفقت هذه النظرية في تفسير الشيء المدرك بالرغم من أن الإحساس الخاص قادم من زاوية متفردة أو مشوهة. إن نماذجنا العقلية هي أكثر مرونة من القالب.

الإدراك الفعَّال:

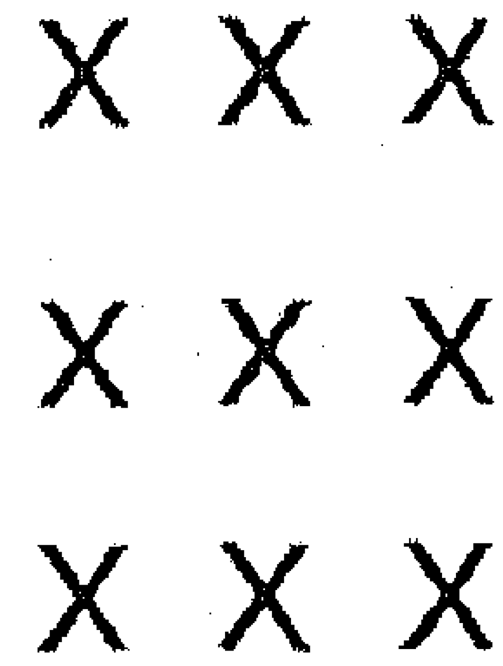
الإدراك نشط وليس سلبيًا، وغالبًا ما نسمع الناس يقولون إنهم ينهلون من المعرفة ولكن في الحقيقة هم منهمكون في استيعاب الأفكار. ونسمع أحيانًا شهودًا على حادث وكل ما يقولونه معقول ولكنهم يدلون بروايات مختلفة عما حدث؛ بمعنى أننا نرتب (نرسم) ما نفعله. إن ما نعرفه صورة كربونية للعالم ولو كان كذلك لما كان هناك آراء مختلفة.

ماذا يكمن داخل تركيب المعلومة؟ يمكن التعرف على عدد من العوامل. يشمل الإدراك تجميع البيانات تبعًا للتقارب أو التشابه أو باقي التصنيفات المألوفة. فعلى سبيل المثال بعض الناس يربطون البدانة مع السعادة وقد يجعلهم هذا يدركون السعادة في من هم بدناء ولا يرون دلائل على العكس. وإذا امتدت هذه الفكرة لأبعد من الإدراك، فإن مثل هذه القوالب تؤثر على الشخص البدين حتى يحقق تلك التوقعات. ويكرر بعض الناس القول مثل "إنه مثل..." أو "أنا أعرف نوعها". وقد تتناسب (الآية التي وردت في إنجيل متى ٧: ٧: "لا تدينوا لكي لا تدانوا".

ومن الممكن إعادة ترتيب مدخلات الإحساس في المخ من أجل إنتاج تنظيم آخر للبيانات لقد تم أداء التجارب بنظارات خاصة تحول كل شيء رأسًا على عقب (Dolezal 1982). هؤلاء الذين استخدموا النظارات تكيفوا مع الشكل الجديد للبيانات. وعندما خلعوا النظارة كان هناك وقت لإعادة تعديل مدخلات الإحساس الطبيعية.

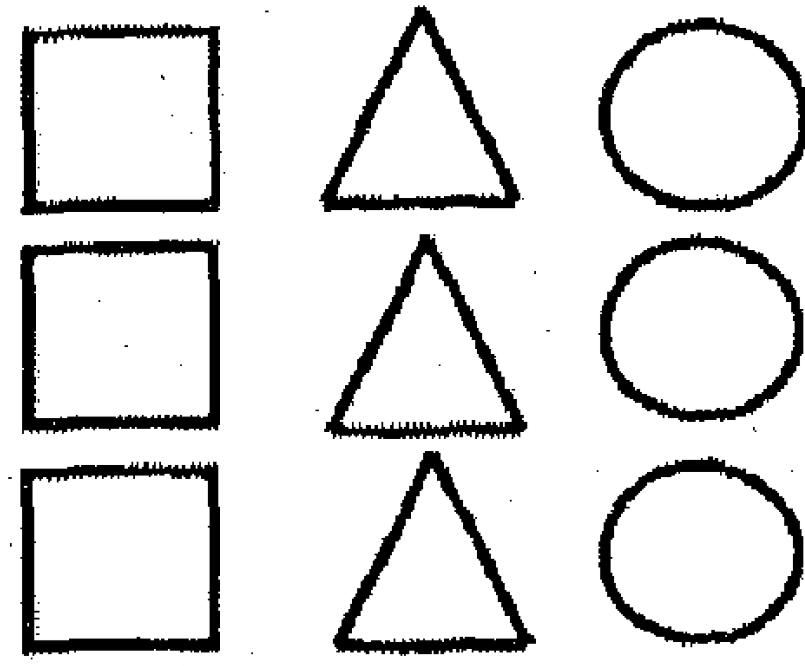
ربما توجد رسالة هنا للكنائس التي تريد للمهتدين الجدد أن يغيروا قيمهم فورًا: في حين إن تشكيل أسلوب حياة جديد غالبًا ما يستغرق وقتاً والنمو الروحي غالبًا ما يحدث تدريجيًا وليس فجأة وليس صارماً. كيف يتم تسريع عملية التعديل؟ في تجربة واحدة (Held and Hein 1963) تم عمل نفس التجربة على قطتين ولكن واحدة فقط منهما تفاعلت مع البيئة. إن القطة المقيدة لمستقبل أو لم تدرك البيئة الجديدة جيدًا، بينما تلك التي تحركت بحرية في البيئة تعلمت أكثر وبسرعة. قد تحتاج إلى تشجيع المهتدين الجدد ليكونوا نشطاء في الكنيسة ولا نجعلهم خجلين من أخطائهم. يتطلب

الشكل 5. 3 قواعد الجشتالت *Gestalt rules*



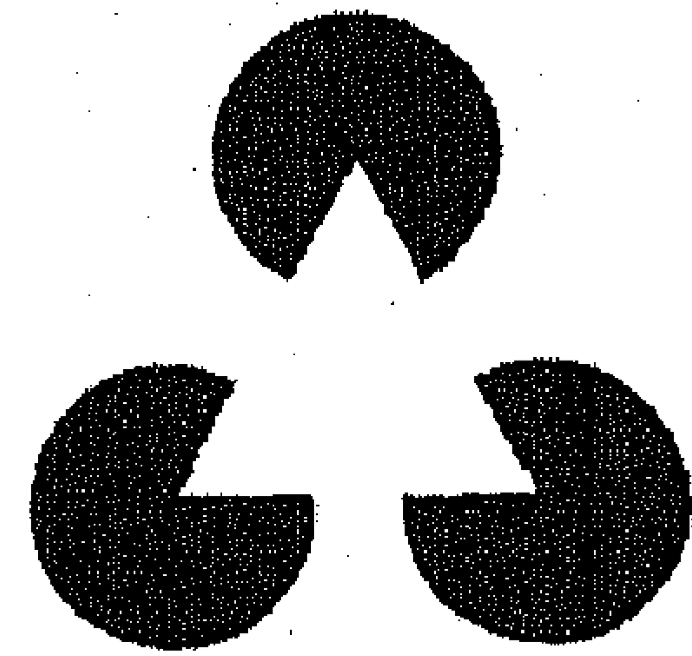
التقاربية *Proximity*

هنا نميل إلى تجميعهم كثلاثة خطوط أفقية بسبب قرب أحدهم للآخر.



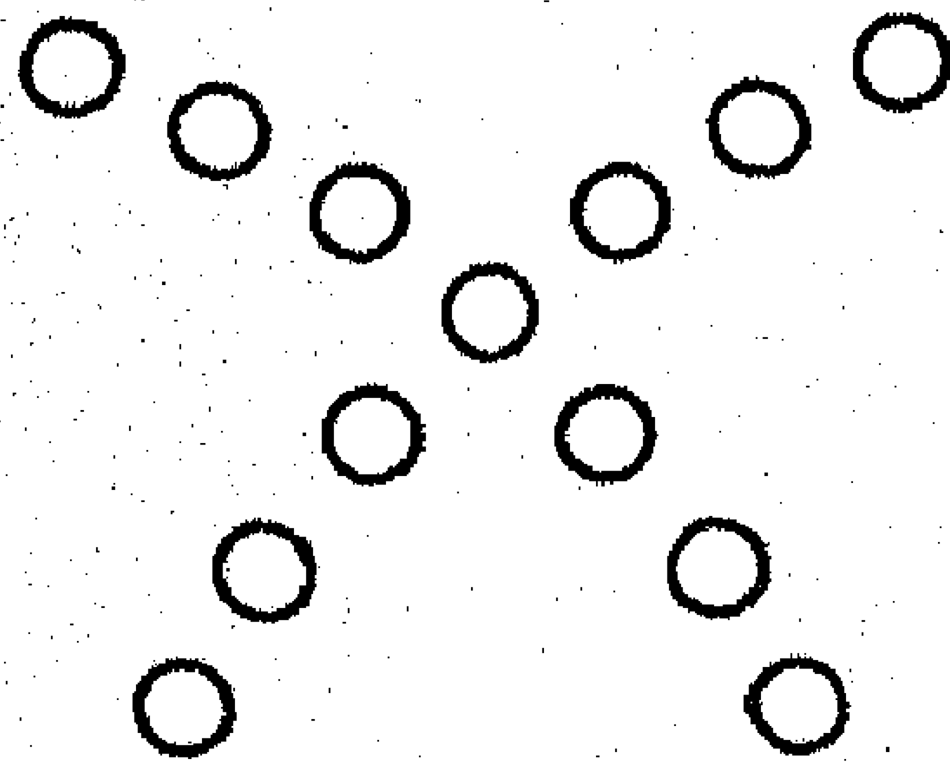
التشابه *similarity*

بالرغم من أن الأشكال متباعدة إلا أننا نميل إلى تجميعهم في ثلاثة خطوط عمودية



الإغلاق *closure*

نملأ بالمثلث الفجوات ذهنيًا.



التقاربية *continuation*

هنا سنرى غالبًا كقوسين يتقاطع أحدهما مع الآخر.

الانهماك في أمور الكنيسة ما هو أكثر من الاستمتاع السالبي.

غالبًا ما يتم إغفال تنظيم المعلومات. يتحدث علم نفس الجشتالت على حقيقة أننا نفرض على بيانات الإحساس "الشكل" و"الأرضية" وهذا يعني أننا نحدد أي الأشياء أكثر أهمية (الشكل) وأيها يتلاشى في الخلفية (الأرضية). وهذا يحدث طوال الوقت في إدراكنا. فعلى سبيل المثال، يرى الآباء الفخورون أن قدرة طفلهم للعب بالبوق، مهمة (الشكل) ولكن قدرته على فعل ذلك بمهارة أنها غير مهمة (الأرضية)، بينما يرى مدرس الموسيقى العكس من ذلك تمامًا. لقد طور علماء نفس الجشتالت رسومات تصف هذه القدرة لتغيير الشكل والأرضية. فعلى سبيل المثال، هناك كروت تشبه مبدئيًا التصميمات الهندسية إذا كان اللون السائد هوالأرضية، في حين إن الكارت نفسه يحمل حروف الكلمة "يسوع" إذا كان اللون السائد هو الشكل.

وقد طور علماء نفس الجشتالت عددًا من القواعد المستخدمة من قبل الأفراد لتنظيم إدراكهم (انظر شكل٣ - ٥). عندما نأخذ حزمة من الأشكال فإننا نميل عقليًا إلى تجميع تلك الأشياء التي تتشابه معًا (قاعدة التشابه). القاعدة الثانية هي التقارب: يتم إدراك الأشياء التي تتقارب ذهنيًا من بعضها البعض. وهناك قواعد الجشتالت الأخرى وتشمل الاستمرار (تجميع الأشياء التي تشكل خطوطًا

مستقيمة أو متعرجة) والإغلاق—الإطباق— (القدرة على ملء الفرغات ذهنيًا بين الأشياء).

ونحن لا ننظم المعلومات الحسية فقط بل يضيف المخ بفعالية لبيانات الإحساس المدخلة. ولا يرى الناس ما هو موجود فعلاً فقط لكنهم يترجمونه أيضًا وذلك بإضافة معلومات أخرى ويكملونها بالرغم من عدم إدراكهم لها. فعلى سبيل المثال الناس الذين يستمعون إلى مرشح سياسي يفسرون ما يقوله بما سمعوه من قبل عن هذا المرشح. وقد يبحث غير الكالفيني عن أي تحيز كالفيني في حديث الضيف أكثر مما يسمع ما يقال فعلاً.

ما الذي يؤثر في مدركاتنا؟

ما هي العوامل المفتاحية التي تؤثر في طبيعة إدراكنا؟ من المؤكد أن تؤثر الخبرات الماضية فينا بشكل كبير، وقد تم إيضاح هذا من خلال تجربة مثالية قام بها بورينج Boring (1930). لقد تم عرض رسومات على مجموعتين من الناس. رأت مجموعة لوحة لامرأة عجوز، بينما رأت المجموعة الأخرى صورة امرأة صغيرة. وتم سؤال المجموعتين فيما بعد لتحديد مزيج غامض من الصورتين.

أول مجموعة حددت اللوحة بأنها امرأة عجوز، بينما وصفت المجموعة الثانية أن الرسم الغامض عبارة عن امرأة شابة.

والتأثير الثاني هو الموقف؛ فعلى سبيل المثال قد تسير في داخل المدينة ليلاً وترى فجأة ظل سفاح في زقاق (Geiwitz 1976, 89)؛ هل تتوقف وتتحقق من هذا الظل فقد يكون ظل قطة تبحث في النفاية؟ وبطريقة مماثلة عندما تكون جوعاناً يتم إدراك الطعام أكثر من أي شيء آخر (Lazarus, Yousem, and Arenberg 1953).

التأثير الثالث هو القيم التي يتبناها الفرد، وقد أوضحت تجربة برونر وجودمان Bruner and Goodman (1947) أن الأطفال الفقراء يبالغون في حجم العملات أكثر من الأطفال في المستويات المتوسطة عندما يطلب منهم رسمها. لقد بالغوا في حجمها لأنهم قدروا هذه العملات. ولو كان هذا بسبب عدم التعود على العملات، مما أثر على رسوماتهم، لكان بعض الأطفال زادوا من حجمها والبعض الآخر قلل من حجم العملات.

وأخيرًا فإن التوقعات تؤثر أيضًا في إدراكنا. إذا توقعنا حدوث أشياء معينة فسوف نميل تفسير الأحاسيس تبعًا لذلك، خصوصًا إذا كانت تلك المشاعر غامضة، ويمكن مشاهدة هذه الظاهرة في الأمثلة العديدة السابقة.

التأثير الحركي الذاتي:

البحث الذي قام به شريف Sherif (1937) على التأثير الحركي الذاتي، مثال جيد لدور التوقع في الإدراك. تم إخبار الناس في تجاربه أن هناك بقعة من الضوء على الحائط تتحرك وطالبهم بقياس مقدار الحركة.

بالرغم من أن بقعة الضوء لم تتحرك بالفعل، إلا أن الناس لم يتجنبوا تسجيل حركة ما. وعندما قيل لهم أن بقعة الضوء سوف ترسم حروفًا وكلمات، قام المشاركون بتسجيل حروف وجمل. لقد أدت توقعاتهم إلى إضافة كمية معلومات لأحاسيسهم!

ثم حدث تنويع مثير للتجارب السابقة إذ قام شريف بإحضار مجموعة من الناس لمراقبة الضوء وسألهم أن يتوصلوا إلى إجماع لأي مدى تحركت بقعة الضوء. وبعد سنة من هذه التجربة عندما تم إعادة اختبار أعضاء المجموعة منفردين على بقعة ضوء غير متحركة فقد قدروا حركة الضوء على نفس المسافة التي قدرتها المجموعة من سنة. لقد استمر تأثير المجموعة موضحًا قوة الطبيعة الاجتماعية للجنس البشري. إن المجموعات التي ننتمي لها، كثيرًا ما تؤثر في إدراكنا للواقع. ولا عجب إن الإنجيل واضح جدًا في أننا يجب أن نخرج منهم وننعزل عنهم ونتوقف عن الاجتماع معهم.

العمليات الإدراكية في القراءة

إن الإدراك ضروري في عملية القراءة. ويتلقى القارئ البيانات خطوة خطوة بينما تتوقف العين

5. 3 علم النفس الإدراكي والمسيحية

إن هناك احتمالاً قويًا بأن يسئ الناس فهم رسالة الإنجيل، فما هي المفاهيم الخاصة بعلم النفس الإدراكي والتي يمكن أن تساعدنا في تقليل حجم هذه المشكلة؟ إن أهم شيء هو الحفاظ على ما قبل الإحساس بألاَّ يكون غامضًا قدر الإمكان، فالغموض يدعو إلى عمل إضافات للمؤثرات الأصلية. إن محاولة استخدام مصطلحات مألوفة، والتأكيد على التجارب الماضية والقيم السابقة المشتركة، فإن مثل هذه من المحتمل أن تؤدي إلى قبول الرسالة.

وحتى المسيحيون غير محصنين ضد سوء إدراك البيانات الحسية. وهناك طريقة تشير إلى كيفية حدوث ذلك وهي قراءة الكتاب المقدس لتطلع على الأشياء التي نريدها. وبالنسبة للمسيحيين فهم لديهم موضوعاتهم المفضلة ويمكنهم ببراعة أن يضيفوا للنص وإيجاد ما يريدونه.

وهناك اقتراب أفضل وهو أن نترك الكتاب المقدس يفسر نفسه، وكذلك محاولة فهم المعنى المكتوب به بدلاً من أن نفرض أفكارنا الشخصية والثقافية عليه. إن ميلنا الطبيعي هو إيجاد دعم لوجهات نظرنا المذهبية والثقافية والطائفية، وتحديدًا عندما نقرأ آيات لها اتجاهات مختلفة. وطالما أننا مدركون لهذه الميول، فهذا يجعلنا أكثر إدراكًا للأمر، ومن ثم يساعدنا على تجنبه بقدر المستطاع.

وفي العديد من الكليات والحلقات الدراسية نجد أن الأمان الأبدي يأتي لعمل مناظرة منتظمة بين الطلاب. فهل من الممكن أن يسئ كلا الجانبين معاملة الكتاب المقدس؟ وهل من الممكن أن يريدنا الله أن نثق في أعماله وليس في مجهوداتنا الخاصة؟ وهل يريدنا أن نكون بالغي الحساسية بالنسبة لنقاط ضعفنا ولا نصبح راضين؟ وربما نجد الموقف الذي يتخذه الفرد فيما يخص هذا الأمر يتعلق بنتيجة الإدراك الاختياري أكثر من الرسالة "الواضحة" للكتاب المقدس.

دعونا نعتبر موضوعًا آخر تلعب من خلاله التأثيرات الإدراكية دورًا مهمًا. افترض أن أحد الكارزين قد حضر للكنيسة وأحدث انقسامًا بسبب طريقته في الوعظ. فالبعض من جماعة الحضور سيدعون عظاته "نارًا غريبة" بينما سيقول البعض الآخر إنه ملئ بنعمة الله. فهل من الممكن أن يكون سبب رد كلا الفعلين راجعًا إلى التجارب السابق (عامل قاطع في الإدراك) التي لدى كلا الجماعتين؟ إن الذين ربطوا الكرازة الحية بالتجارب السلبية هم الذين من المحتمل أن يفهموا الكارز على أنه بغيض، بينما يجده الآخرون مختلفًا نظرًا لخبراتهم المختلفة السابقة.

يوجد مؤمنون يعتقدون أن صلواتهم لا يتم الاستجابة لها تحديدًا. وقد يصلون ويكون لديهم قلوب مؤمنة، ولكنهم غير متأكدين من إن الله سيستجيب؛ ومع ذلك فإن الآخرين يكونون على يقين بأن الله يستجيب لصلواتهم. قد يكون هناك أسباب نفسية لعدم إدراك الاستجابة من الله. ولئن تأثرنا باختياراتنا الماضية مع الآخرين الذين يرون أن صلواتهم مستجابة، لكننا نحتاج أيضًا إلى أن نتطلع نحو القيم.

هل يمكن لنظام التقييم الشخصي أن يسمح باستجابة أو هل يفترض هذا الشخص إن الله صامت (ساكن)؟ إن التوقع أيضًا يلعب دورًا مهمًا. حيث إن توقع الاستجابات يمكّن الشخص من البحث عن استجابة للصلاة.

وعلى العكس نجد أننا يجب أن نحرص على عدم قبول إجابات عندما يكون الموقف غامضًا، وربما يطلب منا الله أن ننتظر الاستجابة ولا نفترض أننا سوف نسمع مباشرة ما نريده. وربما نستخدم منطقًا مماثلاً لمعرفة سبب إدراك (أو عدم إدراك) المعجزات (انظر التوضيح ٦ – ٦).

إن تأثير المنظورات المختلفة على تحقيق إدراكات أكثر دقة، كما تم التأكيد عليه في ختام هذا الفصل قد يكون متضمنًا في نصوص العهد القديم التي تحتاج شاهدين أو أكثر ضد منتهك الناموس. إن الاختلافات الإدراكية قد تم تمييزها أيضًا في (يوحنا ١٢: ٢٩) "فالجمع الذي كان واقفًا وسمع قال قد حدث رعد. وآخرون قالوا قد كلمة ملاك". بمعنى أن الذين أصغوا لله قد سمعوا الله، بينما أولئك الذين لم يكن لهم وعي يدرك سماع الله، لم يسمعوا سوى رعد أو ظنوا أن ملاكاً قد تكلم!

ثم تتحرك ويتكرر ذلك هلم جرا. وبينما تتحرك العين فإنها لا تستوعب البيانات، ولكن يملأ الفرد الفجوات في المعلومات (الحروف المفقودة بين حركات العين). هذه العملية تتشابه مع قاعدة الاستمرار للجشتالت.

يؤثر عدد الحروف التي يراها القارئ مع كل حركة عين في سرعة القراءة. وقد وجد شيبليسكي Shebilski (1975) أن معدل حركة عيون الطلاب في الكليات تتفاوت بين كل أربع أوخمس حروف أثناء القراءة، بينما يكون المعدل كل تسعة أحرف أو عشرة عند من يقرأون أسرع؛ وتحاول العديد من فصول القراءة السريعة أن تعلم الطلاب أن يلاحظوا أكبر عدد من الحروف عند حركة العين.

إننا نميل إلى أن نتخذ المركَّب الإدراكي للقراءة كأمر مسلم به، إلا إذا كنا نتعامل مع أطفال يتعلمون القراءة لأول مرة. وهنا نجد تعقيد (تركيب) المشكلة واضحًا.

وقد يتعلم الطفل بطريقة الكلمة ككل، حيث إن الكلمات تعتبر مؤثرات للإدراك أو قد يتعلم الطفل بالطرق الصوتية حيث يتم دمج الأجزاء لتكوين الكلمة. يستخدم بعض الناس كلا الطريقتين. تعليم الأطفال التعرف على الكلمات الشائعة بدون نطقها، بينما يتم استخدام الأصوات للكلمات الأقل شيوعًا. وباعتبار أن العديد من العمليات الإدراكية تتم في كلا الطريقتين، فمن المدهش أن يتعلم أي فرد القراءة!

الإدراك الحقيقي

هناك خطورة في القبول التام لمعيار نظرية إدراكية. ويلاحظ هودجيز Hodges (1986) أنه إذا تم قبول هذا النظرة بشكل كامل فإن ثقتنا في العلم (وعلم النفس) ستضعف. ومع ذلك فإن العلماء يستخدمون أيضًا الإدراك لجعل ملاحظاتهم حقيقية وفعلية وصحيح أننا لا نستطيع أن نثق دائمًا في إدراكنا. إذن فهل يمكننا أن نكون أكثر دقة في فهمنا؟

ويذكر هودجز أننظرية جيبسون في الإدراك هي إجابة ممكنة. وقد أكد جيبسون Gibson (1979) على أنه يتم معرفة الأشياء بعلاقتها مع المطلقات. وبمعنى آخر، إن إدراكنا يتقيد بما هو موجود فعلاً. إذن الهدف هوجعل إدراكنا حقيقيًا وصادقًا أو أكثر اتساقًا مع العالم الحقيقي.

ما الذي يجب عمله لتحقيق هذا الهدف؟ أولًا، نحتاج إلى الحصول على وجهات نظر متعددة للأحداث. وبالتأكيد فإن الكتب السماوية أعطتنا منظورًا نستطيع أن نثق فيه بشكل كامل. (انظر فصل ١) وبالإضافة إلى ذلك فإننا نحتاج للتحقق من أن افدراك بطبيعته متدرج ومتقدم.

يلاحظ هودجز أن تاريخ العالم هو إعلان تقدمي لمقاصد الله؛ وبالمثل فإن تفسيراتنا للأحداث قد تكون أكثر دقة كلما نكتسب خبرات أكثر. وهذا يتطلب منا التواضع لنتعلم أن ما نعرفه حالياً هو جزئي وقد يكون خطأ. ثالثًا، إن التفاعل الاجتماعي يسرع في المعرفة، فمن خلال المجتمع نستطيع أن نتفاعل ونتشارك مع وجهات نظر أكثر وبذلك نستطيع أن نحقق الكثير من المعرفة.

وواضح أن جماعة المؤمنين عامل مهم جدًا في تطور الإدراك المسيحي للعالم والله والحياة المسيحية.

المراجع

Boring, E. 1930. A new ambiguous figure. *American Journal of Psychology* 42: 444-45.
Bornstein, R., D. Leon, and D. Galley. 1987. The generalizability of subliminal mere exposure effects. *Journal of Personality and Social Psychology* 53: 1070-79.
Brand, P., and P. Yancey. 1980. *Fearfully and wonderfully made.* Grand Rapids: Zondervan.
Bruner, J., and C. Goodman. 1947. Value and need as organizing factors in perception. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 42: 33-44.
Dolezal, H. 1982. *Living in a world transformed.* New York: Academic.
Enroth, R. 1977. *Youth, brainwashing and the extremist cults.* Grand Rapids: Zondervan.
Fechner, G. 1860. *Elements of psychophysics.* Cited in R. Fancher. 1990. *Pioneers of psychology,* 2d ed. New York: Norton.
Galton, F. 1907. *Inquiries in human faculty and its development.* London: J. M. Dent and Sons.
Geiwitz, J. 1976. *looking at ourselves.* Boston: Little, Brown.
Gibson, J. 1979. *The ecological approach to visual perception.* Boston: Houghton Mifflin.
Held, R., and A. Hein. 1963. Movement-produced stimulation. *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 56: 872-76.
Heron, W. 1957. The pathology of boredom. *Scientific American* (Jan.): 52—56.
Hodges, B. 1986. Perception, relativity, and knowing and doing the truth. In *Psychology and the Christian faith,* ed. S. Jones. Grand Rapids: Baker.
Korem, D., and P. Meier. 1980. *The fakers.* Grand Rapids: Baker.
Koteskey, R. 1980. *Psychology from a Christian perspective.* Nashville: Abingdon.
Lazarus, R., H. Yousem, and D. Arenberg. 1953. Hunger and perception. *Journal of Personality* 21: 312-28.
McBurney, D., and J. Gent. 1979. On the nature of taste qualities. *Psychological Bulletin* 86: 151-67.
McCleary, R., and R. Lazarus. 1949. Autonomic discrimination without awareness. *Journal of Personality* 18: 171-79.
Meade, E. 1976. How to keep from being manipulated. *Christian Life* (May): 16-17, 47-48.
Montagu, A. 1986. *Touching.* 3d ed. New York: Harper and Row.
Myers, D., and M. Jeeves. 1987. *Psychology through the eyes of faith.* San Francisco: Harper and Row.
Philipchalk, R. 1988. *Psychology and hristianity.*
Lanham, Md.: University Press of America.
Shebilski, W. 1975. Reading eye movements. In *Understanding language,* ed. D. Massaro. New York: Academic.
— 1977. Visuomotor coordination in visual direction and position constancies. In *Stability and constancy in visual perception,* ed. W. Epstein. New York: Wiley.
Sherif, M. 1937. An experimental approach to the study of attitudes. *Sociometry* 1: 90-98.
Stephens, S. 1972. *Psychophysics and social scaling.* Morristown, N.J.: General Learning.
Suedfeld, P., and J. Kristeller. 1982. Stimulus reduction as a technique in health psychology. *Health Psychology* 1: 337-57.
Thorne, S., and P. Himelstein. 1984. The role of suggestion in the perception of satanic messages in rock and roll recordings. *Journal of Psychology* 116: 245-48.
Vokey, J., and J. Read. 1985. Subliminal messages: Between the devil and the media. *American Psychologist AO:* 1231-39.

٤

المشاعر [العواطف]

الانفعالات شيء مألوف بالنسبة لنا ولكنها صعبة التعريف والمشاعر تتضمن الجزء العاطفي أو الشاعر للخبرة حيث أننا نشعر بأننا عاطفيون. ومع ذلك فالمشاعر متعلقة بالتفكير، ذلك لأن التفكير ينتج مشاعر إيجابية أو سلبية. ومن الناحية البيولوجية هناك إثارة عندما نشعر بالعواطف وهذا أيضًا جانب آخر للعواطف. وهناك صلة وثيقة بين العاطفة والدافع تجعلنا الانفعالات أكثر استعدادًا للتصرف بطرق معينة. وبينما يشعر البعض بالمشاعر مثلما يشعر بالمزاج، ولكن يمكن التميز بينهما بحقيقة أن الانفعالات لا تدوم مثلما تدوم الحالة المزاجية وتميل عادةً لأن تكون أكثر حدة (Morris 1987).

قد تكون أفضل الطرق لوصف ما نقصده بالمشاعر هو تقديم أمثلة لأكثر المشاعر المألوفة. تشمل المشاعر الإيجابية التعجب، والنشوة، واللطف، والمرح، والدهشة، بينما تكون المشاعر السلبية مثل الخوف، والاشمئزاز، والغضب، والحزن، والقلق، والإحباط.

يعتبر الأمريكيون بأنهم مسيَّرون عاطفيًا، لربما بدرجة أكبر من الشعوب في الثقافات الأخرى. ونحن نمدح الأفراد الذين لا يتبعون البراهين ولكن يتبعون مشاعرهم حتى يتوصلوا إلى الحقيقة (Sovine 1988). ويتزوج الناس في أغلب الأحيان بسبب المشاعر. وعندما يفتقد الزوجان تلك المشاعر، فإنهما يبحثان عن شركاء جدد. وهناك من يعتمد على المشاعر في تقييم الروحانية؛ ويصابون بالإحباط إذا لم يشعروا "بوجود الله" في حياتهم.

إن نتائج الاعتماد الزائد على المشاعر واضحة مثل: البيوت المفككة، وتعدد العلاقات، والإيمان الضعيف. ومن السهل أن تستنتج أن المشاعر لا تشغل سوى جزء صغير أو لا تشغل مكانًا في الحياة المسيحية الناضجة. يصوِّر الكتيب التبشيري (القوانين الروحانية الأربعة) الانفعالات بأنها الحافلة الأخيرة الاختيارية للقطار (ممثلاً الحياة المسيحية)، بينما الحقيقة هي المُحرِّك. هل المؤمنون موجهون بالحقيقة، بلا عواطف أو بقليل منها؟

يؤكد الإنجيل على التود بالمعرفة أكثر من المشاعر (Sovine 1988)، وقد وردت الكلمة اليونانية لـ "مشاعر" في العهد الجديد مرتين فقط فيما وردت

٤. ١ الكتاب المقدس والمشاعر

إذا كان ظهور كلمة "مشاعر" نادر في العهد الجديد فإن هناك العديد من الإشارات لمشاعر معينة وغالبًا ما يتم الإشارة إليها في أجزاء من الجسم. وهذا يؤكد أهمية المشاعر للطبيعة الكلية للوجود البشري. كما قال (سفر التكوين ٤٣: ٣٠) إن يوسف "حنَّت أحشاؤه" عند رؤية أخيه. وهذه العبارة في العبرية الأصلية هي كلمة تعود إلى عدد من أعضاء الجسم الداخلية. وتم تكرار هذه الكلمة عدة مرات في العهد القديم في أي سياق انفعالي. وواضح أن الأحشاء (أعضاء البطن) تتأثر جدًا بالعواطف.

ونجد نفس الفكرة في العهد الجديد (رسالة بولس الرسول إلى أهل فيلبي ١: ٨ ورسالة بولس الرسول إلى فليمون ٧، ٢٠؛ ورسالة يوحنا الأولى٣: ١٧ – ١٩) ويستطيع المسيح أن يزيل المشاعر السلبية للقلق والضغط عندما نثق فيه وعندما نطرح أثقالنا عليه فهذا يؤدي للراحة.

وقد يتم القضاء على المرض النفس - جسدي عندما نرتاح في المسيح ونتأكد من غفرانه وقبوله لنا.

ويتحدث سفر الأمثال على أن الصحة هي لمن يتقون الله (أم ٣: ٨). وواضح أن الكتاب المقدس تكلم كثيرًا عن المشاعر البشرية والعديد من مناسباتها ارتبط باستجابة عضوية (حرفيًا أو مجازيًا) للانفعالات المحسوسة.

الكلمة "معرفة" ٤٩١ مرة. ومع ذلك فقد تم التأكيد على العديد من المشاعر الخاصة في النصوص المقدسة. والرثاء في سفر مراثي إرميا هو رثاء كئيب، وسفر الجامعة به نبرات إنفعالية. لقد اجتاز المسيح نفسه جميع أنواع الانفعالات، كما توضح ذلك الأناجيل. وربما هناك قاعدة وسطية حيث تكون الانفعالات مهمة، ولكنها لا تهيمن على حياة الفرد.

نظريات المشاعر

بالرغم من أن مفهوم المشاعر صعب التعريف على نحو موضوعي، إلا أنه مقبول بشكل واسع. وتشير الانفعالات عمومًا إلى المشاعر النفسية الداخلية والتي تتراوح ما بين الحب أو الكره إلى الخوف أو الحزن. لكن ماذا يأتي أولاً، هل الإثارة الحيوية أم إدراك المشاعر؟ يعتقد وليم جيمس William James أن المشاعر الانفعالية هي عادة ما تكون مسألة ملاحظة الفرد المدرِكة للرسائل الآتية من الأجزاء المتعددة للجسم. ومن ثم افترض أن مشاعرنا تتبع الإثارة البيولوجية العصبية. وعُرفت هذه النظرية بنظرية جيمس لانج James-Lange للانفعالات. وهناك طريقة معاكسة لهذه النظرية هي نظرية كانون بارد Cannon-Bard (Bard 1938) والتي تقترح أن خبرة العواطف والإثارة العضوية يحدثان معًا في وقت واحد؛ فعلى سبيل المثال إذا لاحظت حادثة سيارة فإن إدراكك يحدث في نفس الوقت الذي تحس فيه بالإنفعال.

وتقترح النظرية الثالثة أن المعرفة (التفكير) لها علاقة بالانفعال المحسوس. ويتفق أصحاب هذه النظرية شاكتر Schachter وسينجر Singer (1962) مع نظرية جيمس لانج ويعتقدون أن الإثارة الجسمية التي لها علاقة بالانفعال ليست محددة (على الأقل مبدئيًا)، وتبعًا للتحاليل المعرفية فإنه يتم تحديد الانفعال الحقيقي. لذلك فإن التفسير العقلي لحدث ما هو مفتاح تعريف الانفعال المحسوس.

إن التجربة التي أجراها شاكتر وسنجر هي توضيح حقيقي لهذه العملية. ولقد تم حقن الأفراد بمنبهات عامة (وتم إخبارهم أنها فيتامينات وُطلب منهم أن ينتظروا في مكان مع أحد الأشخاص إما ممثلاً للغضب أو يتصرف تصرفات مسلية. وكان تفسير الذين أخذوا المنبهات إما غضبًا أو سعادة بحسب استجابة الشخص الآخر. وهكذا نحن نميل إلى تفسير مشاعرنا تبعًا لسياق الموقف الحادث.

ولا تخلو النظرية الإدراكية لشاكتر وسننجر من نقصات الضعف، فقد تم تكرار محاولة تطبيقها وكانت فاشلة (انظر Hogan and Schroeder 1981). وعلاوة على ذلك فإن المعرفة لا تحدد دائمًا الانفعال وإلا فمن الممكن أن نغيّر انفعالاتنا بمجرد التفكير في أفكار إيجابية. وأحيانًا بالرغم من أن تغير التفكير يساعد في ذلك (انظر الفصل ٧) ولكنه لا يحدث تلقائيًا. ولا يساعد التفكير بسعادة في القضاء على الاكتئاب المزمن.

وتؤكد النظرية المعرفية على جانب مهم من الانفعالات ويعرف بالتقييم المعرفي أو الإدراكي. والتقدير يتبع تلقائيًا الحدث المقيّم ويحدد الانفعال والاستجابة اللاحقة. لذلك فإن المعرفة تؤدي دورًا قوياً أكثر مما اقترحه شاكتر وسينجر حيث لا يشمل فقط التعريف ولكن أيضًا رد الفعل ودرجة الإثارة.

وتؤكد النظرية الأخيرة على القاعدة الفسيولوجية (العضوية) للانفعال، إذ يتم تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي بالانفعالات (انظر فصلي ٢، ٥) ولذلك يتم إنتاج استجابات سريعة وعرق واستجابات كثيرة أخرى بيولوجية. وتستقبل عضلات الوجه أيضًا رسائل لا تتعلق بالجهاز العصبي اللا إرادي (والتي تؤدي إلى التكشير أو تغيرات بالوجه) وقد يتأثر إندفاع الدم إلى الوجه (ويؤدي إلى الإحمرار أو الشحوب) (Zajonc 1985). وتنتقل ردود فعل الوجه إلى المخ حيث يتم تفسيرها وعنونتها. لذلك فهناك وجه تشابه كبير بين النظرية الفسيولوجية ونظرية جيمس لانج.

ما هي أفضل النظريات وصفًا للمشاعر؟ مازال هناك جدل بين علماء النفس في هذا الأمر. وربما يكون أفضل استنتاج هو أن نقول إن الانفعالات تعتمد على الظروف. وتكمل كل من النظريات المتنافسة بعضها البعض فأحيانًا تحدث الإثارة قبل الإنفعال، وأحيانًا يؤدي التفكير إلى الإنفعال، وأحيانًا تكون العمليات كلها متزامنة.

التواصل غير اللفظي

قد ننقل مشاعرنا بوصفها للآخرين. وبالرغم من ذلك فإننا ننقل مشاعرنا أيضًا بطرق مختلفة. إن تعبيرات الوجه وحركات الجسم والإيماءات والخصائص الصوتية، كلها حالات مؤثرة في التواصل. فعلى سبيل المثال، كلمة "أحبك" يمكن تفسيرها بطرق عديدة وتعتمد على كونها إذا قيلت بهمس، أو بشكل مضايق، أو في بكاء، أوفي عناق.

إن التواصل غير اللفظي هو تعبير لا يعتمد على الكلمات أو رموز الكلمات وعادتة ما يشير إلى سلسلة من السلوكيات الجسدية والتي تحدث عند استخدام تعبيرات صوتية. إن جزءًا من التعبير غير اللفظي يتعامل مع "شبه اللغة" أي مظاهر اتصال صوتية ولكنها غير لفظية (الخواص الصوتية، ودرجة الصوت، وقوته، ومعدل سرعة الكلام). جانب آخر للتعبيرغير اللفظي هو الاتصال بالعين والذي يساعد في تحديد طبيعة العلاقة بين الناس (فعلى سبيل المثال، إيجابي أو سلبي، قريب أو بعيد). ويميل الناس لتغيير النظرات مع من يحبون، لكنهم يحاولون أن يتجنبوا هذا مع الأشخاص الذين لا يحبونهم.

كما أن الحركات الحسية قد تكون إيماءات بارعة للحالة النفسية، فالجلوس مستقيمًا أكثر من الإتكاء قد يعني القلق، والأشخاص المنفتحون غالبًا ما يميلون إلى الاسترخاء في جلستهم والأشخاص الذين يضعون أذرعتهم بشكل متقاطع أو أرجلهم غالبًا ما يكونون منغلقين أو غير موثوق فيهم.

وتنقل العديد من السلوكيات غير اللفظية الأخرى الحالة الانفعالية، بجانب وضع الجسم والإيماءات. وغالبًا ما يركز الناس كثيرًا على المحتوى اللفظي وينسون ما قد يقوله أجسامهم. وأحيانًا يتعارض ما يقوله الشخص مع ما يراه المستمعون بعيونهم. ونعتقد عادة أن كل قنوات الاتصال (اللفظية والصوتية، والتعبيرية، والحركية) تقول نفس الشيء، أي أنه عندما يصرح الناس أنهم محبطون فإننا نتوقع أن تكون عيونهم مليئة بالدموع أو يكون صوتهم منخفضًا أو تكون أيديهم مرتعشة أو متشبثة بعضها البعض. وقد تم التوصل إلى أن ٧٪ من اتصالات الأشخاص تشمل التأثير اللفظي فقط و ٣٨٪ منها تأثير صوتي و ٥٥ ٪ منها تأثير بتعبيرات الوجه (Mehrabian 1971). ويميل الناس إلى تصديق تعبيراتنا بالوجه أو غير اللفظية أكثر

من كلماتنا. والسخرية مثال للاتصال المتنافر أوالمتناقص. ربما يقال الشيء الإيجابي لفظيًا، ولكن نغمة الصوت السلبية أو تعبير الوجه السلبي يهدم أي مضمون إيجابي.

المشاعر الإيجابية

يطابق كوتيسكي Koteskey (1980) الانفعالات الايجابية مع تشابهنا لله. ونجد عاطفة الحب في قصة الابن الضال حيث يجرى الأب ويقبل ابنه المتمرد. وقد بكى المسيح على قبر لعازر بسبب حبه الكبير لصاحبه.

والعاطفة الإيجابية الثانية هي الفرح. ويخبرنا الكتاب المقدس أن السماء تفرح وتبتهج عندما يتوب خاطئ. وفرح المؤمن أعظم من فرح العالم لأنه لا يعتمد على الظروف الخارجية، وهو فرح لا يمكن أن ينزع من داخلنا.

وكذلك الخشية والسلام أيضًا من ضمن المشاعر الايجابية كما قال كوتيسكي بالرغم من أنها ذكرت نادرًا من قبل علماء النفس المعاصرين. الرهبة والتوقير تم ذكرهما مئات المرات في الكتاب المقدس في عبارة "مخافة الله" وعندما يربط كوتيسكي هذه المشاعر بصورة الله إلا أنها ليست دائمًا تعبيراً لهذه الصورة. فعلى سبيل المثال هناك حب فاسد، والمتعة التي يحصل عليها الفرد من الزنى والهدوء من خلال استخدام أدوية غير شرعية، والخوف من القوة العالمية. وقد تكون الانفعالات الإيجابية عمومًا مرغوبة أكثر، لكنها لا تؤكد التشابه مع الله.

وفي الواقع فإن سيوفين Sovine (1988) يؤكد أن الانفعالات المتعددة التي ذكرها كوتيسكي، ليست انفعالات على الإطلاق. إن مشاعر الحب تميل إلى ارتباطها بالظروف لكن الحب في الإنجيل ارتبط بالأفعال والاتجاهات أكثر من المشاعر (انظر مت٥: ٤٤؛ ١كو١٣: ٤). إن أساس الفرح هو في المسيح أكثر من الحالة الانفعالية (لو ١٠: ١٧ — ٢٠) والسلام ليس فقط التواصل الجيد مع الأفراد الآخرين لكنه إدراك إن الله هو المسيطر.

المشاعر السلبية

وضع كوتيسكي قائمة بالمشاعر المرغوبة بدرجة أقل. ويمكن ربط هذه أيضًا بالله حيث تم وصفه بالكاره، والغاضب، والغيور. وقد أخطأت البشرية توجيه هذه المشاعر السلبية. ويلاحظ كيروان Kirwan (1986) أن هناك أربعة مشاعر سلبية ارتبطت بالسقوط وهي: الخوف والشعور بالذنب والإحباط والغضب. (سفر التكوين ٣: ١٠؛ ٤: ٦).

ومن ضمن المشاعر السلبية التي وضعها كوتيسكي هي الكراهية. وبالتأكيد فإن الله له كراهية ضد الخطيئة وجميعنا يكره الشر (ولا نكره من يفعلون الشر). والحزن أيضًا من المشاعر الطيبة، فقد عُرف المسيح "برجل الأحزان"، لكن حزن المؤمنين ليس يائسًا مثل حال غير المؤمنين. والحسد والغيرة جانبين مهمين للسلوك البشري بالرغم من إهمال علماء النفس لهذين الإنفعالين. والأنانية صفة أساسية للجنس البشري، ولكننا نكون أكثر حبًا للغير بفضل مساعدة الله. يجب أن نكون على وعي ودراية بالشهوة سواء للمسيحي أو غير المسيحي.

لقد وصف كوتسكي الله بالغاضب في مواضع عديدة، وبرر هذا الغضب بسبب الخطيئة والمعاناة. لكن الله "بطئ الغضب" وعلينا أن نكون مثله في هذا السياق. إن كيفية تعاملنا مع الغضب يرتبط برد فعل والدينا حيث إن تقليد سلوك الوالدين يلعب دورًا رئيسيًا في تطوير الشخصية، وغالبًا ما يكبت الأطفال غضبهم من الآباء وخصوصًا الآباء من نفس الجنس. وغالبًا كثير من الآباء لا يشجعون أطفالهم للتعبير عن غضبهم ولو على نحو ملائم. الخوف من إظهار الغضب في الصغر، يؤدي إلى الرفض أو العقاب في الكبر. وغالبًا ما يؤدي كبت الغضب إلى إحلاله على شيء أو على شخص آخر. وتؤدي الأحقاد الدفينة إلى أعراض جسمانية مثل الأرق والإرهاق أو فقدان الشهية.

ويحذرنا بولس أننا يجب ألا نخطئ في الغضب (أف٤: ٢٦). وإذا كان الغضب مسموحًا به لكن "لا تغرب الشمس على غيظنا"، أي ونحن لا نزال

غاضبين. والأشخاص الذين يخلصون أنفسهم من الغضب، نادرًا ما يكتئبون. وعادة ما تكون الأحقاد غير شعورية بسبب خوفنا من الإقرار بها. وكبت الغضب قد يتجه إما تجاه الآخرين (حمل الأحقاد) أو باتجاه النفس (شعور صادق أو كاذب بالذنب).

إن الأطفال المتطابقين مع آباء محبطين دائمًا، سيتعلمون اتجاهات مماثلة. ويؤثر غضبهم في آخر الأمر على الأجهزة العصبية والتي تتغير تبعًا لأسلوب الحياة وقد تؤدي إلى آثار ضارة وبعيدة المدى.

لماذا يجب علينا أن نختبر انفعال الخوف والغضب والحزن وباقي الانفعالات السلبية؟ وهل هذه خبرات غير ضرورية؟ وبالفعل فإن الانفعالات السلبية هي مثل تحذير بأن شيئًا ما مطلوب أحيانًا (Sovine 1988). وإن الخوف يجهزنا للدخول في معركة (استعداد للمعركة أو الهروب) ويوضح الشعور بالذنب الخطيئة التي تحتاج لتصحيح، والحزن هو النتيجة الطبيعية للخسارة والذي يبيِّن ضرورة التغيير أو التأقلم.

قد تؤدي الانفعالات السلبية إلى مشاكل جسدية إذا لم يتم اعتبارها، وهي مشاكل نفسجسمية؛ فعلى سبيل المثال بعض حالات (وليس كل) الارتفاع العالي لضغط الدم، ومشاكل القلب، والتهاب القولون، والتهاب المفاصل، والقروح والربو وحالات الطفح الجلدي والصداع وحتى السرطان فهي كلها متعلقة بالضغط المزمن والمرتبط بالانفعالات السلبية. إن المشاكل حقيقة وليست خيالية ولكنها نتيجة الصراعات النفسية.

التعبير أم الكبت؟

كيف يجب أن نتعامل مع الانفعالات السلبية؟ يؤيد بعض علماء النفس، التعبير الكامل وغالبًا

٢.٤ استجابات الحزن

يمثل سفر أيوب مشكلة التأقلم مع الخسارة الفادحة. لقد فقد أيوب أطفاله وممتلكاته وصحته وكل شيء ضروري له. وبمساعدة الله استطاع أيوب أن يتغلب على الخسارة وأصبح مؤثراً مرة أخرى.

إن استجابات الحزن التي تقع لشخص ما بسبب المعاناة من خسارة ليست اكتئابات مرضية. وقد تتحول استجابات الحزن إلى اكتئاب إذا كان قصر المدى. وقد تم وصف الخمسة المراحل التي يمر بها الأفراد الحزانى والتي قام بها كوبلر روس (١٩٦٩) وتعبتر إجراءات وقائية صحية ضد الاكتئاب المزمن. في المرحلة الأولى (الإنكار) يرفض الأفراد أن يصدقوا ما يحدث لهم. المرحلة الثانية هي رد فعلي غاضب تجاه أحد الأشخاص باستثناء الذات، ويتحول الغضب للخارج. وتتضمن هذه المرحلة دائمًا شيء من الغضب تجاه الله والذي سمح بحدوث الخسارة. وبعد تقبل حقيقة الخسارة ورد الفعل الغاضب تجاه الله أو تجاه أي واحد آخر قد يكون مسئولاً، يبدأ الشخص ذاته بالإحساس بالذنب. المرحلة الثالثة من المساومة تتضمن عمومًا مزيجاً من إحساس حقيقي أو كاذب بالذنب ويتم ذلك في العادة سريعاً. المرحلة الرابعة وهي الإحباط أو الحزن الحقيقي وهي مرحلة ضرورية حيوياً. إن الأفراد الذين يعانون من خسارة فادحة يبكون بالتأكيد. ولا يؤدي الحزن إلى درجة منخفضة من الإحباط والتي يمكن أن تستمر لعدة سنوات. المرحلة الخامسة (الحل) وهي مختصرة نسبياً وتحدث تلقائيًا بعد المراحل السابقة من الإنكار والغضب الخارجي والغضب الداخلي والحزن الحقيقي. وأثناء الحل، يستعيد الفرد الاستمتاع بالحياة. أما الإحباط المستمر بعد خسارة فادحة فيأتي من معالجة الغضب على نحو غير مسئول وذلك بعدم التعامل معه أو محاولة كبته.

ما يكون في مجموعات مواجهة حيث الأمانة الكاملة. إن طريقة "دع كل ما عندك أو قل ماذا تشعر" ما هي إلا طريقة لكبح الانفعالات ولكنها تؤدي إلى أخطار عديدة. لا يسهِّل الهجوم المباشر العلاقات الصحيحة والتي تتطلب مقدارًا من التحفظ. وفي الواقع بعض من يقول "اذكر كل ما لديك" قد يصرحون بأكثر مما يشعرون به فعلاً. وكما لوحظ من قبل فإن المشاعر قد تكون صعبة التعريف بدقة، والفرد الذي لا يعكس مشاعره قد يكون رد فعله زائدًا.

والكبت الزائد لكل الانفعالات غير صحي أيضًا. قد يؤدي هذا إلى صعوبات نفس- جسمية أو قد يتم التعبير عن تلك المشاعر المكبوتة بشكل غير مباشر من خلال آليات الدفاع (انظر فصل ١٢). ولا تسهل آليات الدفاع هذه أي علاقات جيدة.

وقد يكون هناك موقف ثالث "التحكم في التعبيرات اللفظية" وقد تكون ممكنة. وهنا يكون التأكيد على مشاعرك أنت وليس على ما يقوله الآخرون أو يفعلونه. يوجد هنا إدراك للانفعالات الفعلية المحسوسة مع الاعتراف والتعويض.

الاكتئاب الأكثر شيوعًا

هناك انفعال واحد يشعر به كل فرد من حين لآخر وهو الاكتئاب. وهذا ليس الدرجة المتطرفة أو المريضة (التي تم مناقشتها في فصل ١٤) ولكنه النوعية الأكثر شيوعًا. قد يظهر الاكتئاب الطبيعي بعد ولادة طفل أو بعد وفاة عزيز أو الإخفاق في الوصول لأهداف أو بعد اكتمال مشروع كبير. كما أن الإحساس بالاكتئاب أيام الاثنين أو في الأيام الممطرة هو العادي لبعض الأفراد.

وجهة النظر الكتابية

هناك مواضيع كثيرة في الكتاب المقدس ذكر فيها الاكتئاب ويحتوي مزمور (٣٨: ١ - ١٨) على وصف قوي بالأعراض الناتجة عن الاكتئاب الشديد:

"يَا رَبُّ، لاَ تُوَبِّخْنِي بِسَخَطِكَ، وَلاَ تُؤَدِّبْنِي بِغَيْظِكَ، لأَنَّ سِهَامَكَ قَدِ انْتَشَبَتْ فِيَّ، وَنَزَلَتْ عَلَيَّ يَدُكَ. لَيْسَتْ فِي جَسَدِي صِحَّةٌ مِنْ جِهَةِ غَضَبِكَ. لَيْسَتْ فِي عِظَامِي سَلاَمَةٌ مِنْ جِهَةِ خَطِيَّتِي. لأَنَّ آثَامِي قَدْ طَمَتْ فَوْقَ رَأْسِي. كَحِمْل ثَقِيل أَثْقَلَ مِمَّا أَحْتَمِلُ. قَدْ أَنْتَنَتْ، قَاحَتْ حُبُرُ ضَرْبِي مِنْ جِهَةِ حَمَاقَتِي. لَوِيتُ. انْحَنَيْتُ إِلَى الْغَايَةِ. الْيَوْمَ كُلَّهُ ذَهَبْتُ حَزِينًا. لأَنَّ خَاصِرَتَيَّ قَدِ امْتَلأَتَا احْتِرَاقًا، وَلَيْسَتْ فِي جَسَدِي صِحَّةٌ. خَدِرْتُ وَانْسَحَقْتُ إِلَى الْغَايَةِ. كُنْتُ أَئِنُّ مِنْ زَفِيرِ قَلْبِي.

يَا رَبُّ، أَمَامَكَ كُلُّ تَأَوُّهِي، وَتَنَهُّدِي لَيْسَ بِمَسْتُورٍ عَنْكَ. قَلْبِي خَافِقٌ. قُوَّتِي فَارَقَتْنِي، وَنُورُ عَيْنِي أَيْضًا لَيْسَ مَعِي. أَحِبَّائِي وَأَصْحَابِي يَقِفُونَ تُجَاهَ ضَرْبَتِي، وَأَقَارِبِي وَقَفُوا بَعِيدًا. وَطَالِبُو نَفْسِي نَصَبُوا شَرَكًا، وَالْمُلْتَمِسُونَ لِيَ الشَّرَّ تَكَلَّمُوا بِالْمَفَاسِدِ، وَالْيَوْمَ كُلَّهُ يَلْهَجُونَ بِالْغِشِّ.

وَأَمَّا أَنَا فَكَأَصَمَّ لاَ أَسْمَعُ. وَكَأَبْكَمَ لاَ يَفْتَحُ فَاهُ. وَأَكُونُ مِثْلَ إِنْسَانٍ لاَ يَسْمَعُ، وَلَيْسَ فِي فَمِهِ حُجَّةٌ. لأَنِّي لَكَ يَا رَبُّ صَبَرْتُ، أَنْتَ تَسْتَجِيبُ يَا رَبُّ إِلهِي. لأَنِّي قُلْتُ: "لِئَلاَّ يَشْمَتُوا بِي". عِنْدَمَا زَلَّتْ قَدَمِي تَعَظَّمُوا عَلَيَّ. لأَنِّي مُوشِكٌ أَنْ أَظْلَعَ، وَوَجَعِي مُقَابِلِي دَائِمًا. لأَنَّنِي أُخْبِرُ بِإِثْمِي، وَأَغْتَمُّ مِنْ خَطِيَّتِي."

وهناك مواضع كثيرة في الكتاب المقدس نجد فيها أوصافاً أخرى للاكتئاب، وعلى سبيل المثال وصف قايين في سفر التكوين (٤: ٦، ٧).

غالبًا ما يبكي الأفراد المكتئبون وعادة ما تعكس وجوههم مشاعرهم التي يكنونها. ويميلون أيضًا إلى التشاؤم ويشاركون في الأنواع الأخرى من التفكير المؤلم (انظر مزمور ٤٢: ٥). هؤلاء المكتئبون عادة ما يفكرون باستمرار في أخطائهم الماضية وأحيانًا ما يشعرون بالذنب حتى لو كانوا أبرياء؛ وهم عادة منشغلون كثيرًا بأنفسهم ويتجنبون الآخرين.

ويوصف الاكتئاب الشائع بتعبيرات تأثيره

الجسداني، مثلما ورد في (مزمور ١٠٢: ٣ - ٧). وقد يتأثر النوم والشهية والهضم بالاكتئاب.

"لأَنَّ أَيَّامِي قَدْ فَنِيَتْ فِي دُخَانٍ، وَعِظَامِي مِثْلُ وَقِيدٍ قَدْ يَبِسَتْ. مَلْفُوحٌ كَالْعُشْبِ وَيَابِسٌ قَلْبِي، حَتَّى سَهَوْتُ عَنْ أَكْلِ خُبْزِي. مِنْ صَوْتِ تَنَهُّدِي لَصِقَ عَظْمِي بِلَحْمِي. أَشْبَهْتُ قُوقَ الْبَرِّيَّةِ. صِرْتُ مِثْلَ بُومَةِ الْخِرَبِ. سَهِدْتُ وَصِرْتُ كَعُصْفُورٍ مُنْفَرِدٍ عَلَى السَّطْحِ".

٣.٤ الانتحار

الاكتئاب هو السبب المؤدي للانتحار، وبالتالي هو السبب العاشر المؤدي إلى الموت في الولايات المتحدة الأمريكية. وبما أن حوالي ١٠٪ نت الأشخاص الذين يحاولون الانتحار ينتحرون في النهاية فعلاً. لذلك يجب أخذ الأمر بجدية تامة. ٨٠٪ ممن ينتحرون قد حذروا شخصًا ما بما في مقصدهم. إن معدل حدوث الانتحار مرتفع بين المطلقين والأرامل وبين أصحاب الطبقة العليا اجتماعيًا واقتصاديًا وشائع أكثر بين العازبين وبين البيض الذكور فوق ٤٥ سنة. ورغم أن النساء يحاولن الانتحار خمس مرات أكثر من الرجال إلا أن عدد الرجال المنتحرين يصل إلى الضعف. ويميل الرجال إلى استخدام وسائل عنيفة عند الانتحار مثل البندقية أو صدمة سيارة بينما تميل السيدات إلى استخدام شكل متوسط مثل الاستخدام الزائد للمخدرات. والسيدات أكثر ميلاً لاستخدام الانتحار من أجل لفت الأنظار. وهناك إشارات الإنذار المتعددة تنبه المشير إليه انتحار الأفراد. يعاني الغالبية من ألم انفعالي حاد كما في الاكتئاب أو شعور مسيطر من اليأس. أو قد يكون لديهم مشكلة صحية شديدة أومروا بتجربة موت شريك الحياة أو فقد وظيفة.

ولعل زيادة عدد الحوادث المضطربة للحياة في غضون فترة قصيرة، قد يكون من العوامل المرسبة للانتحار. والأفراد المتوترون نحو الإنجاز، أو الذين يظهرون سلوكًا ذاتيًا مدمرًا (على سبيل المثال المخدرات أو الكحول) فهؤلاء لهم نزعات انتحارية. والمحاولات المبكرة للانتحار أو التهديدات هي دليل واضح. غالبًا ما يتبع الأشخاص الذين يحاولوا الانتحار أو التهديدات هي دليل واضح. وغالبًا ما يتبع الأشخاص المنتحرون نموذجًا يبدأ من التفكير المندس في الانتحار والذي يزداد وينمو حتى يتم بالفعل.

يجب تشجيع الأفراد الذين يتعرضون لنزعات انتحارية لتغيير أفكارهم الذاتية المدمرة وسلوكهم. يعتبر المسيحيون الانتحار خطيئة تساوي القتل. ومن بين جرائم الانتحار المسجلة في الكتاب المقدس أنه لا يوجد من بين مرتكبي الجرائم من كانوا تحت إرادة الله عند الوفاة. ومن بين حوادث الانتحار: أبيمالك (قض٩: ٥٤)؛ شمشون (قض١٦: ٣٠)؛ شاول (١صم٣١: ٤)؛ حامل سلاح شاول (١صم٣١: ٥)؛ أخيتوفل (٢سم١٧: ٢٣)؛ زمري (١مل١٦: ١٨)؛ ويهوذا (مت٢٧). ويعتبر العديد منهم قتلى المعارك أكثر من كونها انتحارًا.

من الضروري إدراك دلائل الانتحار من قبل مستشارين مسيحيين ويجب تصديق أي تهديدات بالانتحار. وعمومًا من الأفضل تحويل الأشخاص المنتحرين إلى مدرب متخصص.

٤ . ٤ الانفعالات، والانطباعات، وصنع القرار

يدرك معظم المؤمنين الحاجة لاتباع إرشاد الله في صنع القرار. ولكن كيف نميز إرادته؟ يؤمن بعض المؤمنين إن الله يقود من خلال الانطباعات والتي ربطها دوبسون بالعواطف (١٩٨٠). ويؤكد آخرون إن الله يرسل أحاسيس جسدية معينة ليبين إرادته. وقد طابقت مجموعة مئات من الأحاسيس الجسدية كل منها يستجيب إلى رسالة من الله. وقد بنوا كنيسة على أساس من تفاصيل معمارية مستقاه من هذه العملية! فهل نعتمد على المشاعر والانطباعات لتمييز إرادة الله؟

لقد قدم كتابان عددًا من الآراء في هذا السياق. وبالرغم من أنهما اتبعا طرقاً مختلفة ربما تتعارض مع بعضها البعض عند نقطة ما فكلاهما ذو قيمة. ويوجد في كتاب دوبسون (١٩٨٠) فصل مهم يلخص العديد من الاستنتاجات التقليدية في هذا السياق. وقدم فريزن (١٩٨٠) معالجة تقليدية أقل. ويذكر دوبسون ثلاثة مصادر للانطباعات ـــــ الله، والشيطان، والنفس، بالرغم من علمه بأن النفس متضمنة في المصدرين الآخرين إلى حد ما. ومع ذلك فغالبًا ما يكون صعباً أن تحدد من أي مصدر تنبع الانطباعات. كيف نتأكد أن إحساسنا هو ما يريد أن يقوله الله؟ ولتحديد إرادة الله يجب أن نستشير الكتاب المقدس في أية عملية لكي نمنع أي اختيار ليس وفقًا لكلمة الله المعلنة. ولا مانع من طلب مساعدة الله عن الخيار الذي يريده. قد يختار الله أن يفعل ذلك لكنه قد يسمح لنا أن نفعل بعض قراراتنا ونمارس حكمتنا.

وربما يكون الأكثر احتمالاً أننا نضع قراراتنا في الأمور الطفيفة. فعلى سبيل المثال هناك طلاب يغيرون مجالات تخصصهم اثنتى عشرة مرة في الكلية لأنهم غير متأكدين من إرادة الله. وبالطبع اثنتا عشرة مرة للتغيير قد يكون إرادته هو، ولكي يحصل الفرد على مجموعة من الدراسات التي لا تتم سوى بهذا الشكل. (إنه لا يوصي بهذا ولكنه مجرد احتمال).

الأسباب

قد يكون الإحباط طريقة فعالة لمعالجة الآخرين أو ربما حتى منفذاً لتخفيف الغضب؛ وقد يكون أيضًا طريقة لجذب الانتباه. ومن ناحية أخرى، قد يكون الاكتئاب الشائع نتيجة التغيرات البيولوجية. وقد تسبب التأثيرات الجينية على تغير الحالة المزاحية. وبعض الاضطرابات في الغدد الصماء تؤدي إلى الاكتئاب مثل نضوب بعض المواد الكيميائية في الخلايا العصبية. والإصابات الفيروسية والإرهاق قد يؤدي أيضًا إلى أعراض الاكتئاب. وفي غالبية الحالات وبالرغم من ذلك فإن الاكتئاب الشائع هو نتيجة ضغوط الحياة. والنبي أيوب مثال جيد لكم الخسائر التي تتركها ضغوط الحياة على الفرد. والتأثيرات الخارجية مثل الطلاق أو أزمات الحياة الرئيسية غالبًا ما تؤدي إلى ردود أفعال اكتئابية. وقد يؤدي الشعور بالذنب إلى الاكتئاب والذي قد يترك منظورًا خاطئًا على الأحداث. قد يكون الاكتئاب هجومًا شيطانيًا.

ويقترح مينيرث Minirth ومير Meier (1978, 95-135) بعض الخطوات الإرشادية للتغلب على الاكتئاب:

بيد إن الله قد يعطي تأكيدًا للقرارات الرئيسية، وصحيح أن هذا يقترب من الاعتماد على المشاعر، لكن شيئًا من الثقة أقر بها المؤمنون في أمور مهمة. وعلى النقيض، عندما يتوقع الفرد تغييرًا في الحياة ويواجه الفرد القلق الشديد، فإن هذا تحذير له؛ وأحيانًا من الأفضل أن تنتظر وتفكر في الأمر بحرص شديد.

كيف يحصل الفرد على تأكيد بخصوص قرار معين؟ قد يتم هذا من خلال الكتاب المقدس. فعلى سبيل المثال فإن شافر استشهد بسفر (إشعياء٢: ٢) كتأكيد على أنه كان على وشك فتح المعتزل السويسري الشهير للشباب والذي بدأ خدمته عالميًا. ومن الجانب الآخر فقد يكون التأكيد من قبل المؤمنين الأتقياء بالغي الحساسية للروح القدس ولديهم بصيرة نافذة. وقد تكون الزوجة مصدرًا للتأكيد. وقد يأتي التأكيد من خلال الظروف، ومثال على ذلك هو جزة جدعون (قض٦: ٣٦ - ٤٠). لكن يجب أن نكون على دراية بأننا لا نستطيع أن نصنع إلهًا للظروف.

ومن السهل الظن بأن أفكارنا هي أفكار الله عندما نحاول تحديد إرادته. وربما تطغي تفضيلاتنا الشخصية على صلواتنا أو أثناء قراءة الكتاب المقدس. ويجب أن نبقى منفتحين لقيادة الله، بغض النظر عما تحويه وذلك باستمرارنا قابلين للتعليم.

ويجب أن نكون مستعدين عندما يقول الله "انتظر قليلاً" (اصبر) فقد يفتح الله جميع الأبواب الصحيحة فجأة ولا يوجد تساؤل عما يريده الله؟ ولكن بصفة خاصة يطلب منا الله أن نصبر وننتظر ولا نتسرع في قراراتنا. وأخيرًا يجب ملاحظة أنه لا توجد إرادة واحدة لحياة الفرد كما يقول كتيب (القوانين الروحانية الأربعة) وربما يكون لدى الله العديد من الخطط الممكنة.

١. قبول المسيح فهو مصدر القوة.
٢. اقرأ الكتاب المقدس ودعه يعيد برمجة أفكارك
٣. صلِّ وتضرع لقوة الله
٤. تجنب الخطية.
٥. توقف عن التحايل على الله فقد يكون الاكتئاب محاولة لمعاقبة الذات.
٦. الاعتراف بغضبك الكامن والتعامل معه معبرًا عنه بالألفاظ ومُسامحة الآخرين.
٧. قم بالتركيز على الأفعال فإنها تحدد المشاعر.
٨. قم بتغيير أفكارك الذهنية.
٩. قم بتكوين شركة مع المؤمنين وأقم صداقات وطيدة.
١٠. لا تتحرر عن الدين.
١١. تعلم أن تكون حازمًا وتعامل مع الحاجات الأساسية.
١٢. اعترف بالخوف غير الصحي من الرفض.
١٣. استجب بعقلانية ولا تتصرف بعدوانية.

٤. ٥ الكتب المسيحية الخاصة بالعواطف والمشاعر

تم نشر العديد من الكتب في السنوات الأخيرة تخص المشاعر والمؤمن.

أفضل أنواع المناقشات بخصوص المشاعر من المنظور المسيحي هو أكثر الكتب مبيعًا لدويسون: المشاعر وهل نثق فيها؟ ***Emotions: Can You Trust Them?*** (1980). هذا الكتاب كان أصلاً مجموعة من الكتيبات للمراهقين والبالغين والتي طبعت أخيرًا في كتاب. تم تغطية الذنب والحب الرومانسي والغضب في فصول منفصلة وكانت الاقتراحات والأفكار شيقة وممتعة وعملية. واختص الفصل الأخير بالانطباعات وكيف تحدد إرادة الله. (انظر توضيح (4. 4) وأكثر الطرق والتي مازالت تقرأ حتى الآن هي التي قام بها فاندر جوت في كتابه "مساعدة الأطفال لتنمية المشاعر الصحية" ***Helping Children Grow Healthy Emotions*** (1987) فيما يُركز العنوان على الأطفال إلا أن أول فصلين وآخر ثلاثة فصول تركز على المشاعر بشكل عام.

وهناك طريقة فلسفية قدمها مورفري Murphree في ***Made to Be Mastered*** (1984). لقد تعامل مورفري مع الوحدة والاعتماد العاطفي والمعاناة والفشل والنجاح. ولئن احتفظ بتأكيده على أمور لاهوتية فلسفية فقد ناقش مورفري أيضًا بعض العوامل النفسية.

وأكثر الكتب مبيعًا لسيماند هو "شفاء المشاعر الجريحة" ***Healing for Damaged Emotions*** (1981). إنه مرجع ممتاز للأشخاص غير المختصين. ويشمل موضوعات الشعور بالذنب والإكتئاب ويناقش مشكلات البحث نحو الكمال وعدم تقدير الذات. يمكن استخدام هذا الكتاب في فصول مدارس الأحد. وباقي كتب سيماند تساعد في هذا السياق.

ويشرح باكوس Backus وشابيان Chapian (1980) كيف يتجنب الناس الغضب والخوف والقلق من خلال "علاج سوء الاعتقاد". هذه الطريقة أكثر طرق العلاج شيوعًا في التغلب على المشاكل الانفعالية. وقد حقق الكتاب مبيعات عالية بدليل نجاح السلسلة كلها.

لقد تعرضت العديد من الكتب المسيحية لموضوع الانفعالات. فقد قارن روبرتس Roberts (1986) الانفعالات بثمر الروح في فصل يحمل نفس الاسم. ويخصص كولنز Collins (1985) فصلاً للانفعالات في كتابه الممتاز عن العقل والمخ. وهناك خمسة فصول من ريادته نحو المشورة المسيحية (١٩٨٠) وقد ركزت على القلق والوحدة والاكتئاب والغضب والذنب والحزن. وهناك فصل في كتاب كوتيسكي الرائع "علم النفس العام للمشيرين المسيحيين ***General Psychology for Christian Counselors*** (1983)" وهو يعطي تطبيقات استشارية عملية من دراسة الانفعالات. وتؤكد الفصول المهمة التي قام بها كل من كيراون Kirwan (1984) وفيليب تشوك Philipchalk (1988) على دور العواطف في الحياة المسيحية. وهناك فصل كتبه مايرز Myers وجيفز Jeeves (1987) يختص بالعواطف.

وبالنسبة للمنظور المسيحي فيما يخص انفعالات الرجال، انظر جونز وفيليبس جونز Phillips-Jones (1988).

١٤. غير بيئتك للتقليل من ضغوطك.
١٥. طوّر اهتمامَاتك وأنشطتك لما هو جديد.
١٦. لا تكن منطويًا بشكل زائد.
١٧. تقبل المسئولية عن الاكتئاب.
١٨. اعلم أنه لا يوجد شخص كامل.
١٩. تعلم أن تضحك فإن الضحك يقودك إلى الاسترخاء.
٢٠. اطلب المساعدة فالمشورة تُبذر الأمل.

المراجع

Backus, W., and M. Chapian. 1980. *Telling yourself the truth.* Minneapolis: Bethany.
Bard, P. 1938. Studies in the cortical epresentation of somatic sensibility. *Harvey Lectures* 33: 143-69.
Collins, G. 1980. *Christian counseling: A comprehensive guide.* Waco: Word.
—. 1985. *The magnificent mind.* Waco: Word.
Dobson, J. 1980. *Emotions: Can you trust them?* Ventura, Calif.: Regal.
Friesen, G. 1980. *Decision making and the will of God.* Portland: Multnomah.
Hogan, R., and D. Schroeder. 1981. Seven biases in psychology. *Psychology Today* 15: 8-14.
James, W. 1884. What is emotion? *Mind* 19: 188-205.
Jones, G., and L. Phillips-Jones. 1988. *Men have feelings too!* Wheaton, Ill.: Victor.
Kirwan, W. 1984. *Biblical concepts for Christian counseling.* Grand Rapids: Baker.
—. 1986. "Counseling today" (cassette tape), spring.
Koteskey, R. 1980. Toward the development of a Christian psychology: Emotion. *Journal of Psychology and Theology* 8 (Winter): 303-13.
—. 1983. *General psychology for Christian counselors.* Nashville: Abingdon.
Kiibler-Ross, E. 1969. *On death and dying.* New York: Macmillan.
Mehrabian, A. 1971. *Silent messages.* Belmont, Calif.: Wadsworth.
Minirth, F., and P. Meier. 1978. *Happiness is a choice.* Grand Rapids: Baker.
Morris, W. 1987. *Mood.* New York: Springer-Verlag.
Murphree, J. 1984. *Made to be mastered.* Grand Rapids: Baker.
Myers, D., and M. Jeeves. 1987. *Psychology through the eyes of faith.* San Francisco: Harper and Row.
Philipchalk, R. 1988. *Psychology and hristianity.* Lanham, Md.: University Press of America.
Roberts, R. 1986. Emotion and the fruit of the Spirit. In *Psychology and the Christian faith,* ed. S. Jones. Grand Rapids: Baker.
Schachter, S., and J. Singer. 1962. Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review* 69: 379-99.
Seamands, D. 1981. *Healing for damaged emotions.* Wheaton, Ill.: Victor.
Sovine, C. 1980. Integration of psychology and theology. Staley lecture series, Toccoa Falls College special class session, Mar. 23.
VanderGoot, M. 1987. *Helping children grow healthy emotions.* Grand Rapids: Baker.
Zajonc, R. 1985. Emotion and facial effects. *Science* 228: 15-21.

٥

الدافع

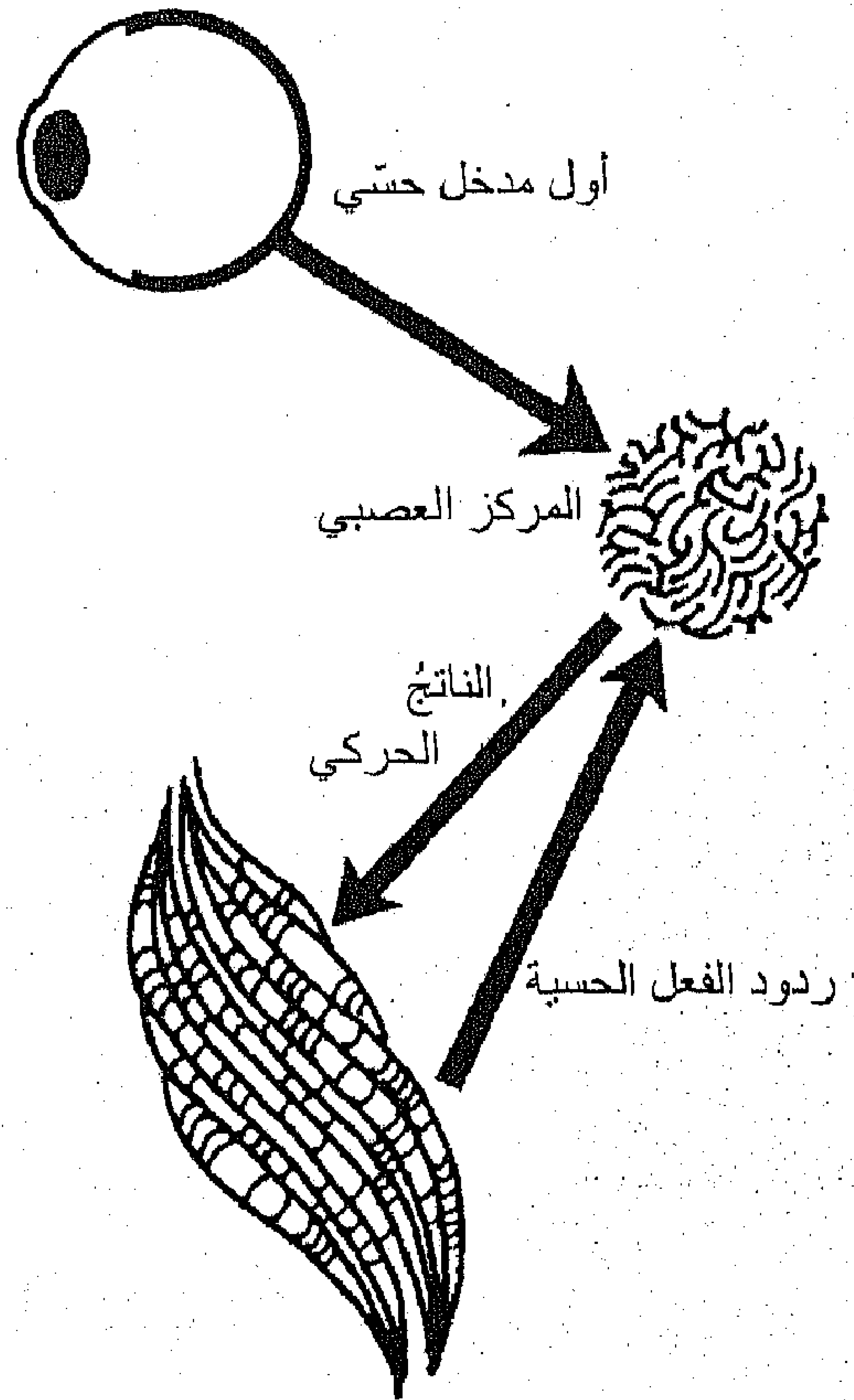
ما الذي يجعل الناس يفعلون ما يريدونه؟ إن مفهوم الدافع صعب التعريف بالنسبة لعلماء النفس. ومعنى الكلمة يبدو متغيرًا تبعًا للوجهة الفردية لعالم النفس خلال دراسته للكائن البشري. هؤلاء من تنصب دراستهم على الوظيفة الحيوية للإنسان يميلون بشكل مبدئي للدافع وعلاقته بالحاجات الجسدية. ويلاحظ علماء آخرون أن دوافع الإنسان ترجع في المقام الأول إلى المشاعر الداخلية وعلمية صنع القرار العقلي. والعلماء الذين يركزون في دراستهم على البشر ككائنات اجتماعية يميلون لربط الدافع بالأداء الشخصي.

قد تكون هناك مصادر متنوعة للدفع. غالبًا ما ينشأ الجوع عن دافع حيوي بينما يكون حب الآخر نابعًا من العلاقات الشخصية، أو من نظام القيم الأخلاقية، أو من الإيمان بالله. وتبعًا لما يقوله الكتاب المقدس، فإن الروح المقدس يدفع المؤمنين إلى حب صادق، وحب الغير.

إن مفهوم الدافع صعب النقاش فيه، لأن علماء النفس يميلون إلى عمل استدلالات حول العمليات النفسية والفسيولوجية. ثم يتم تشكيل تلك الاستدلالات بعد ذلك في مفهوم الدافع. وبالتالي فإن كثيرًا مما قيل عن الدوافع قد يمثل فقط المفهوم التجريدي. ومع ذلك، فالدافع له وجود حقيقي ويتميز بصفتين. الأولى هي أنه يؤثر على السلوك ويوجهه. فعلى سبيل المثال، إذا كان هناك ولد يمشي حافي القدمين على سطح ساخن وأحس بسخونة شديدة فقد يلجأ إلى السير على العشب. وبما أن الإحساس بالحرارة قد تم إدراكه بالأعضاء الحساسة في القدم والذي انتقل إلى المخ فتم دفع الولد للسير على الحشائش الباردة؛ وهكذا فقد تم تغيير سلوكه. السمة الثانية للدافع هي أنه يشرح السلوك الهادف؛ أي أن الولد لم يدرك فقط سخونة قدميه، لكنه تحرك أيضًا ليلطف هذا الإحساس بطريقة هادفة.

النظريتان الرئسيتان للدافع هما نظرية الدفع، ونظرية الإثارة كل منهما تتعلق بالتأثيرات الحيوية، بالرغم من أن الدوافع التي يتم تعلمها، والإثارة المعرفية يلعبان دورًا أكبر في نظريات الدافع. وبعد الإشارة إلى هاتين النظريتين الرئيسيتين، فإن التسلسل الهرمي لـ "ماسلو" للاحتياجات سوف يخدم كتنقيض مفيد.

5 .1 ردود الفعل الحسية



ترى العين جسمًا وتبدأ بإرسال رسالة إلى المركز العصبي. فيرسل المركز العصبي تحذيرًا إلى مركز القيادة الحركي الملائم الذي يختار العمل الملائم فينقل العمل المطلوب إلى المركز العصبي.

نظريات الدوافع

نظرية التحريض (الدفع)

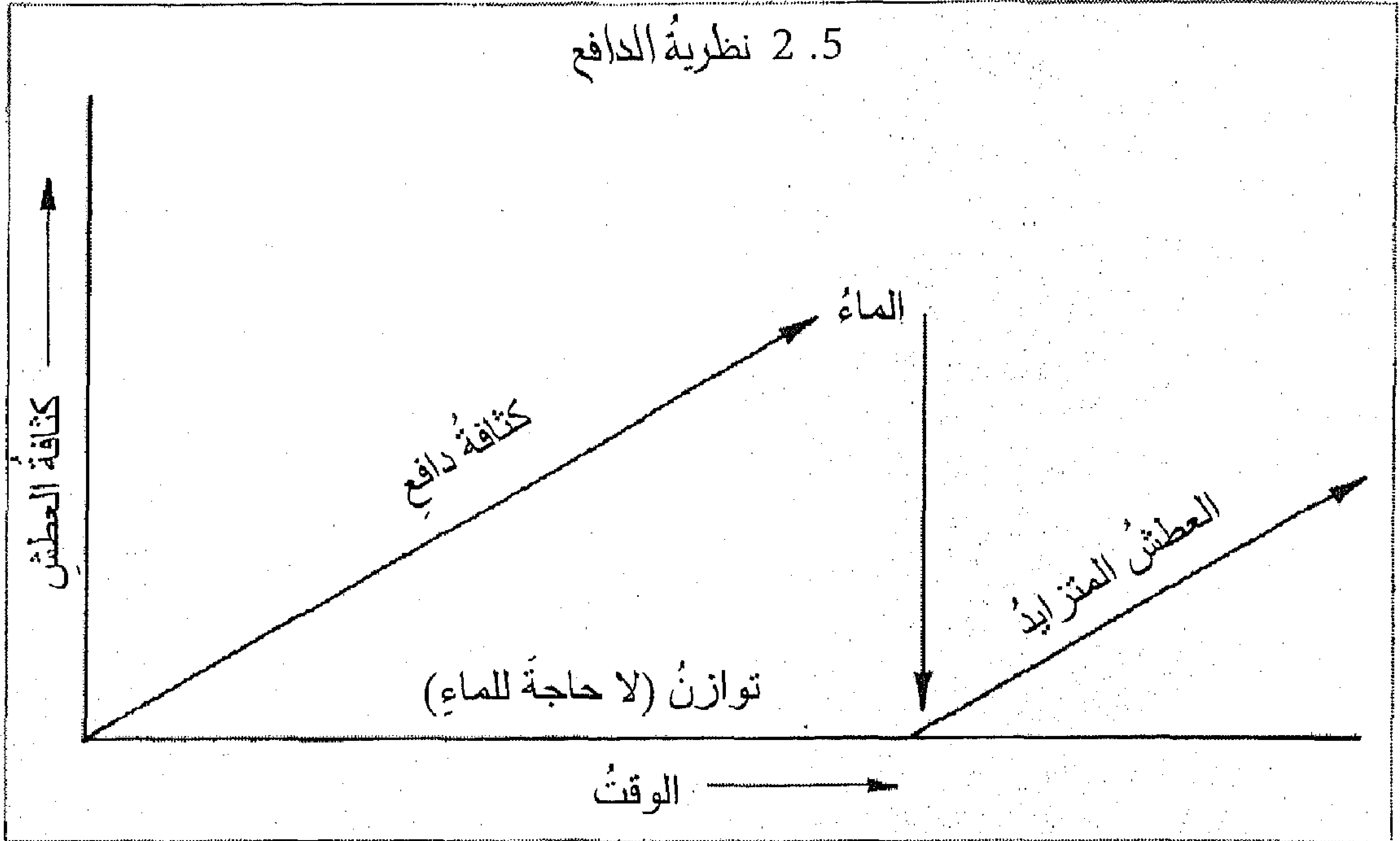
نظرية الدفع في شكلها البسيط تركز على حاجات بيولوجية معينة مهمة وضرورية لاستمرار الحياة. أما كل الرغبات والحاجات الأخرى فهي التي من المفترض تعليمها من خلال المحاولات للتقليل من الإثارة الفسيولوجية الناتجة عن تلك الحاجات الأساسية. والحاجات التي يعتبرها أصحاب هذه النظرية، أولية تشمل الهواء، والطعام، والمياه، ودرجة حرارة مناسبة للجسم. إذا لم يتم إشباع تلك الحاجات الأساسية، تنشأ مسيرة أساسية داخل الجسم وتدفع الفرد لإشباع تلك الحاجة. ووفقًا لنظرية الدفع، إذا تم إشباع حاجات الجسم الأساسية فمن المفترض أن يبقى في حالة التوازن للجسم. لكن إذا لم يتم إشباع إحدى حاجاتك الضرورية فمن المحتمل أن تختبر حالة من الإثارة والحماس. وبشكل عام كلما حُرمت من شيء ما، زاد بداخلك الدافع، وأحسست أكثر بالإثارة. وفي آخر الأمر، هذه الإثارة تؤثر فيك لتشبع حاجاتك، وعند حدوث ذلك، فإن مستوى الدفع يقل إلى الصفر وتتناقص حالة الحماس كثيرًا.

ومن المهم إضافته إلى مفهوم الدفع هي فكرة نشاط الثبات البدني؛ وهو يعود في الأساس إلى الاحتفاظ بالمستويات الطبيعية أوغير المثارة أو عملية تحقيق التوازن الفسيولوجي (انظر شكل ٥ - ٢). إن أي فعل يقوم به الفرد لتقليل الدفع ما هو إلا محاولة التوازن.

نظرية الإثارة

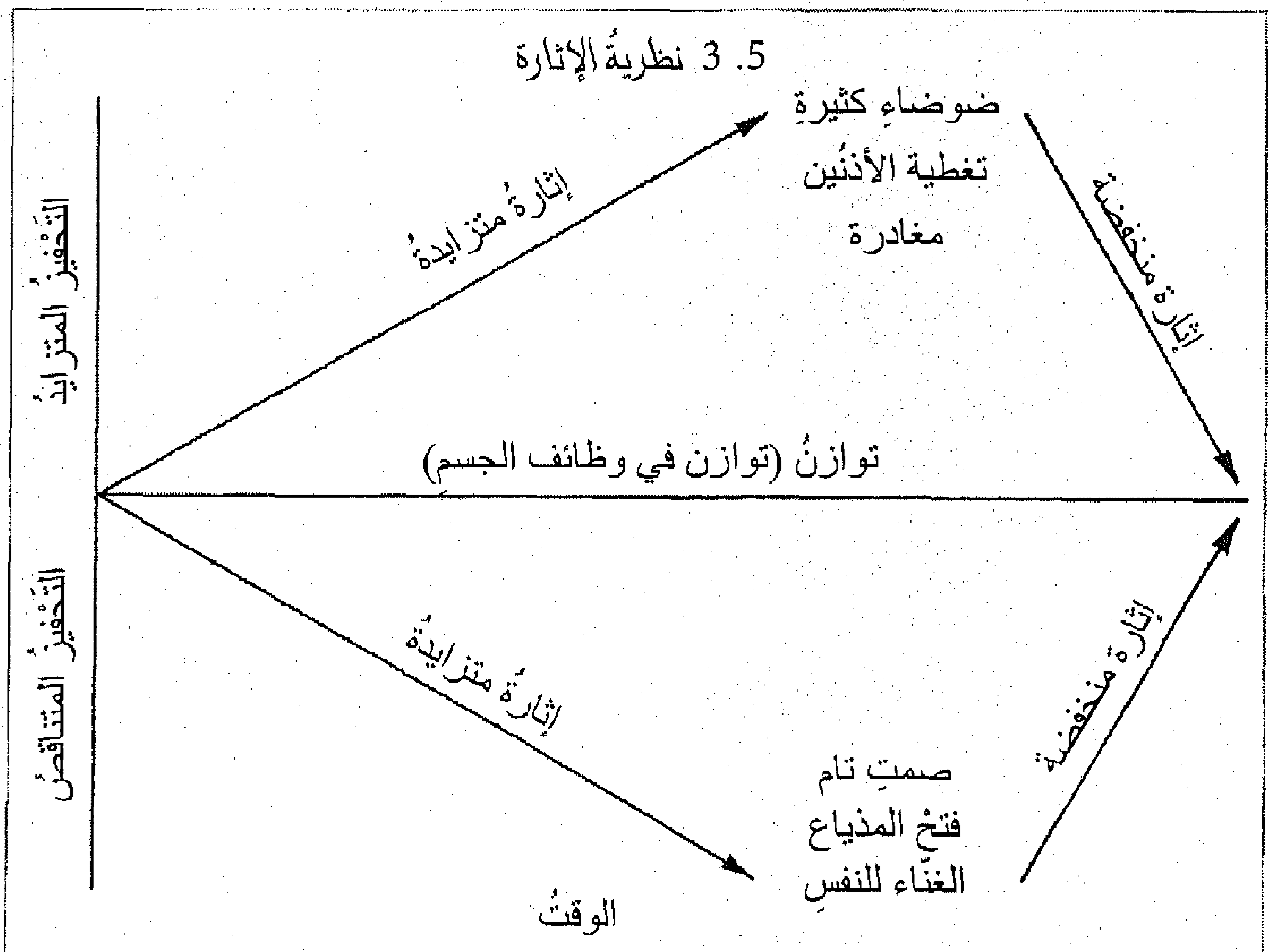
نظرية الإثارة عمومًا تختلف عن نظرية الدفع بفرض أن مستوى التوازن قد يتنوع خلال الحياة. وهكذا فإن الحاجة للتنبيه تتغير تبعًا للخبرات الماضية والحالة الحالية. وعلى سبيل المثال، دعنا نعتبر أن سيدة تأكل آيس كريم بالشكولاتة كل ليلة. أثناء الليالي الأولى تحس بسعادة غامرة عند تناول الآيس كريم، وعند الليلة السادسة أو السابعة قد تقول إنها لا تستمتع كثيرًا بآيس كريم الشكولاتة. صاحب نظرية الإثارة قد يقول إن مستوى التوازن عندها قد تغير. إن جهاز التنشيط الشبكي في المخ (انظر شكل ٢ - ٤) يصنف المعلومات الحسية إما بتمريرها إلى الجزء الأعلى من المخ أو إعاقتها. ونظام التنشيط الشبكي يثير القشرة الخارجية، أو المنطقة المركزية للمخ فيجعل الفرد يقظًا محترسًا لما يحدث في البيئة.

هناك دراسات معينة لمستويات الإثارة لها تطبيقات على أدائنا. وعلى سبيل المثال، عندما تكون الإثارة ضعيفة لا يوجد لدينا مرشد جيد للسلوك. وهذا هو السبب عندما تنهض مبكرًا في الصباح فقد تصطدم أصبع قدمك وأنت تحاول عبور الغرفة لإنارة الضوء، وذلك لأن مستوى الإثارة في جهاز نظام التنشيط الشبكي لديك



منخفض. أما عند المستوى المتوسط من الإثارة يكون استخدام التلميحات مثاليًا لأن أهم معلومة مفيدة تم أخذها من أعضاء الحس لتوجيه السلوك.

كما أن لاعب الهجوم الخلفي (ظهير الكرة) في لعبة كرة القدم قد يختبر الإثارة المثالية، والتي تجعله على دراية بلاعب خط الدفاع وتجعله قادرًا

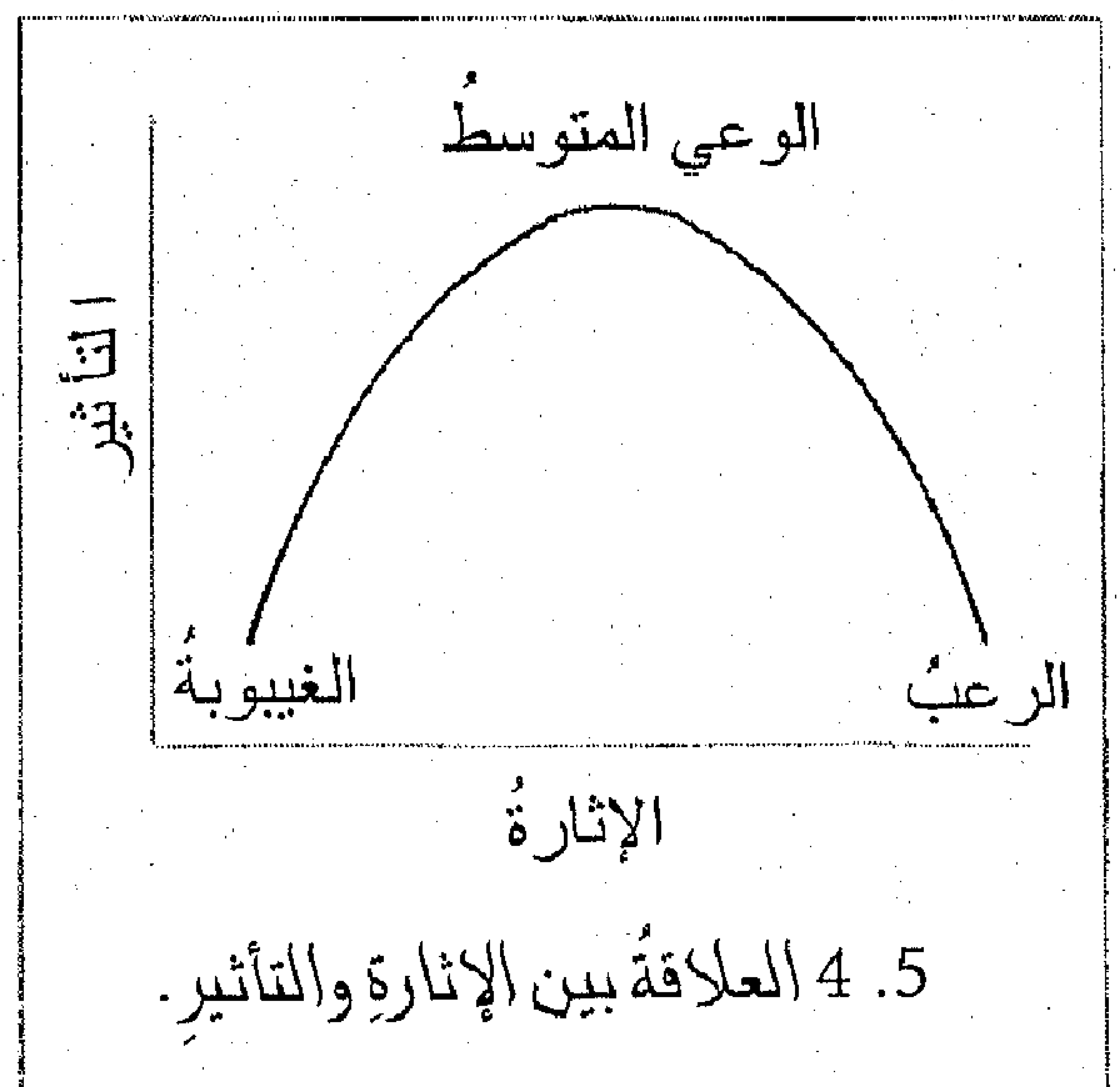


لتمرير كرته قبل الهجوم عليه. ولكن عند نقطة ما تصبح زيادة الإثارة غير فعالة. وعندما نكون على وعي شديد لظروف البيئة فإن إثارتنا تمنع الأداء الجيد. إذا شبت نيران في حجرة مزدحمة على سبيل المثال فقد يكون الرعب نتيجة لذلك ويفر الناس مذعورين نحو المخارج وإن العلاقة بين الإثارة والأداء الفعال يتم وصفها مثل الحرف U مقلوبًا, بمعنى أنها تعلو إلى أقصى حد ثم تتناقص. (انظر الشكل ٥ – ٤).

نظرية ماسلو

تتضمن النظريات الأخرى للدافع، أقوال أصحاب نظرية الدفع والإثارة مضافًا إليه عامل المشاعر المتنوعة. وبالرغم من أن النشاط العصبي يبدأ عندما ينخفض معدل السكر في الدم، فالقليل منا يبدأ الأكل بنهم من السكريات في هذه الحالة. وغالبًا نبدأ الأكل بسبب رؤيتنا للأطعمة المعلن عنها في التلفزيون. إن أصحاب نظريات الدفع والإثارة يولون إهتمامًا قليلًا للمشاعر والعواطف أو مفاهيم تعريف الدوافع والإثارة. لهذا السبب فإن العديد من علماء النفس تجاوزوا النظريات البيولوجية البسيطة للدوافع، إلى نظريات أكثر تعقيدًا والتي تتضمن العواطف والمدركات الحسية والخبرات الماضية ذات الصلة.

هناك عدد من النظريات النفسية ضمنت هذة العوامل لشرح الدوافع. وعلى سبيل المثال، علم



5. 4 العلاقةُ بين الإثارةِ والتأثيرِ.

النفس السلوكي يصف الطرق التي عن طريقها يتم تعليم السلوك وهذا يؤكد بعض العوامل الدافعية المتعلمة (انظر الفصل ٦). ويمكن هنا تضمين آراء العلوم الإنسانية ونظريات فرويد وغيرها. ولكن من أجل الإيجاز سنولي الاهتمام بنظرية واحدة فقط لأنها تتعلق بالنظريتين الحيويتين اللتين تم اعتبارهما.

اقترح ماسلو Maslow (1970) خمسة مستويات لحاجات الإنسان وهذه الحاجات موضوعة في تسلسل هرمي يبدأ بالحاجات الأكثر ضرورة. وفي كل مرحلة من التسلسل الهرمي يجب أن يكون هناك درجة من الإشباع والرضا قبل أن يتحرك لإشباع المستوى التالي.

توجد الحاجات الجسدية في قاع التسلسل الهرمي. وهذه الحاجات الأساسية مثل الحاجة للهواء، والطعام، والمياه. إذا لم يتم إشباع تلك الحاجات لن يستطيع الفرد البقاء على قيد الحياة. إذا كان واجبًا علي الفرد بذل محاولات شديدة وقضاء وقت في المحاولة للبحث عن الطعام حتي يعيش فمن غير المحتمل أن يتم إدراك الرغبات الأسمى.

المستوى الثاني للحاجات هو الحاجة للأمن. يجب أن يكون هناك درجة من الحماية من البيئة فعلي سبيل المثال، شخص بلا مأوى من غير المحتمل أن ينشغل بأنواع أخرى من الاحتياجات.

المستوى الثالث هو الحاجة للحب. الحب والقبول ضروريان للحياة. الحاجة للتقدير مهمة أيضًا، فإذا شعرنا بأننا محبوبون فسيكون لدينا الرغبة في احترام الآخرين لنا.

احترام النفس يوصف أيضًا كأحد الجوانب في المستوى الرابع من التسلسل الهرمي.

المستوى الأعلى هو الإدراك الذاتي والذي فيه نتحرك من الحب إلى عبارات التوافق الفردية والانسجام مع النفس (Ddrling 1969, 85) هذا المستوى والذي يتوصل إليه قليلون، يتميز بأنه "ذروة التجارب". وهي الحالات السامية التي تميز الأفراد الأكثر تطورًا (انظر فصل ١٣). وعلى وجه العموم، فإن فهم الدافع لأي سلوك

5. 1 نظريات الدفع والإثارة في الكنيسة



النظريات الحيوية للدفع لها مكانها في الكنيسة. فأولئك الذين ينعسون أثناء الوعظ يمثلون نقص الإثارة. ما الذي يمكن أن يسبب نقص الإثارة؟ الإجابة الواضحة قد تكون نقص فترة النوم لكنها ليست هكذا دائمًا، ولكن ربما يكون السبب أن الرسالة ليست مناسبة وغير شيقة. العظات الجيدة تتميز بتطبيقاتها العملية أكثر من مجرد أفكار تجريدية. قد يتسبب الملل في عدم الانتباه ودرجة منخفضة من الإثارة. وعلى العكس فإن التوضيحات الجيدة والدورات الطريفة أو الشيقة غالبًا ما تلفت النظر.

نظرية الإثارة أيضًا لها صلة بقادة الكنيسة والذين لا يستطيعون النوم ليلاً. غالبًا ما يختبر



قادة الكنيسة تكرار التفكير في تجارب الحياة اليومية والتخطيط للمستقبل. وهذه الأنواع من النشطة والتي تنحصر في الفص الامامي من المخ، غالبًا ما تقوم بإرسال رسالة إلى جهاز التنشيط الشبكي أن هناك احتياجًا للإثارة. هؤلاء الذين يتصارعون مع هذه الأفكار المفرطة، يجب أن يحولوا أفكارهم للأمور الأكثر دنيوية. كما أن ممارسة الاسترخاء المنتظم، وهو موصف لاحقا في هذا الفصل (بالإضافة إلى الملحق)، قد يساعد في تقليل الإثارة في الجهاز الشبكي*.

ربما لا نتجاوز الحد عند الإشارة إلى أن الدوافع البيولوجية تتدخل أيضًا لاستقبال رسالة في الكنيسة. قد يفكر شخص في مدارس الأحد الهادئة والتي تنشط جدًا بلفائف الإفطار والقهوة. وما أسهل أن يفكر مدرس مدارس الأحد أو القس أن الناس غير مهتمين بسبب نقص الروحانيات، بينما تكون المشكلة متعلقة بنواحي بيولوجية.

*See Collins 1977 for further discussion on relaxation; and Coates and Thoreson 1977 for more information on insomnia.

يتطلب ليس فقط فهم الأسس الفسيولوجية لذلك السلوك، ولكن أيضًا العوامل النفسية.

الدوافع البيولوجية

لدى البشر عِدَّة دوافع حيوية (بيولوجية) أو حاجات تتشابه مع الحيوانات: الجوع، والعطش،

٥. ٢ تسلسل ماسلو الهرمي والمسيحية

هل التسلسل الهرمي لماسلو صالح لمسيحيين؟ بالتأكيد نحن نعرف أن احتياجات الناس غير متشابهة، وأنه من الصعب إرضاء حاجات الناس العليا (بما في ذلك الحاجات الروحية) عندما يكونون جوعى ومشردين. لكن المؤمنين أحيانًا ما يهملون بعض المستويات السفلى من التسلسل الهرمي. يتحدث الكتاب المقدس عن الصيام لأهداف روحانية. وقد أوضح أن السيد المسيح لم يكن أي بيت، وأنه في آخر الأمر بيتنا الأخير هو السماء. تقول الأسفار المقدسة بإننا يجب أن نترك محبة أصدقائنا والعائلة من أجل مُلك الله. السيد المسيح لم يُقدَّر في هذا العالم ولم يتم تقدير أتباعه من غير المؤمنين.

هل ذروة التجارب ومميزات أعلى مستويات ماسلو هي مركزية في الحياة المسيحية؟ أليست الحياة في العموم أكثر من مجرد مشاعر وتجارب مبهجة؟ إن هذا التناقض قد يتم شرحه جزئيًا بحقيقة أن ماسلو لا يعني أن كل احتياجات الفرد في مستوى ما، يجب إنجازها قبل الانتقال إلى مستوى آخر أعلى. وكما أشار دارلينج (١٩٦٩) إن ٨٥٪ من الاحتياجات المادية يمكن إشباعها، و٧٠٪ من الحاجة للأمان و٥٠٪ من الحاجة للحب و٤٠٪ من الحاجة للتقدير الذاتي و١٠٪ من الحاجة لتحقيق الذات.

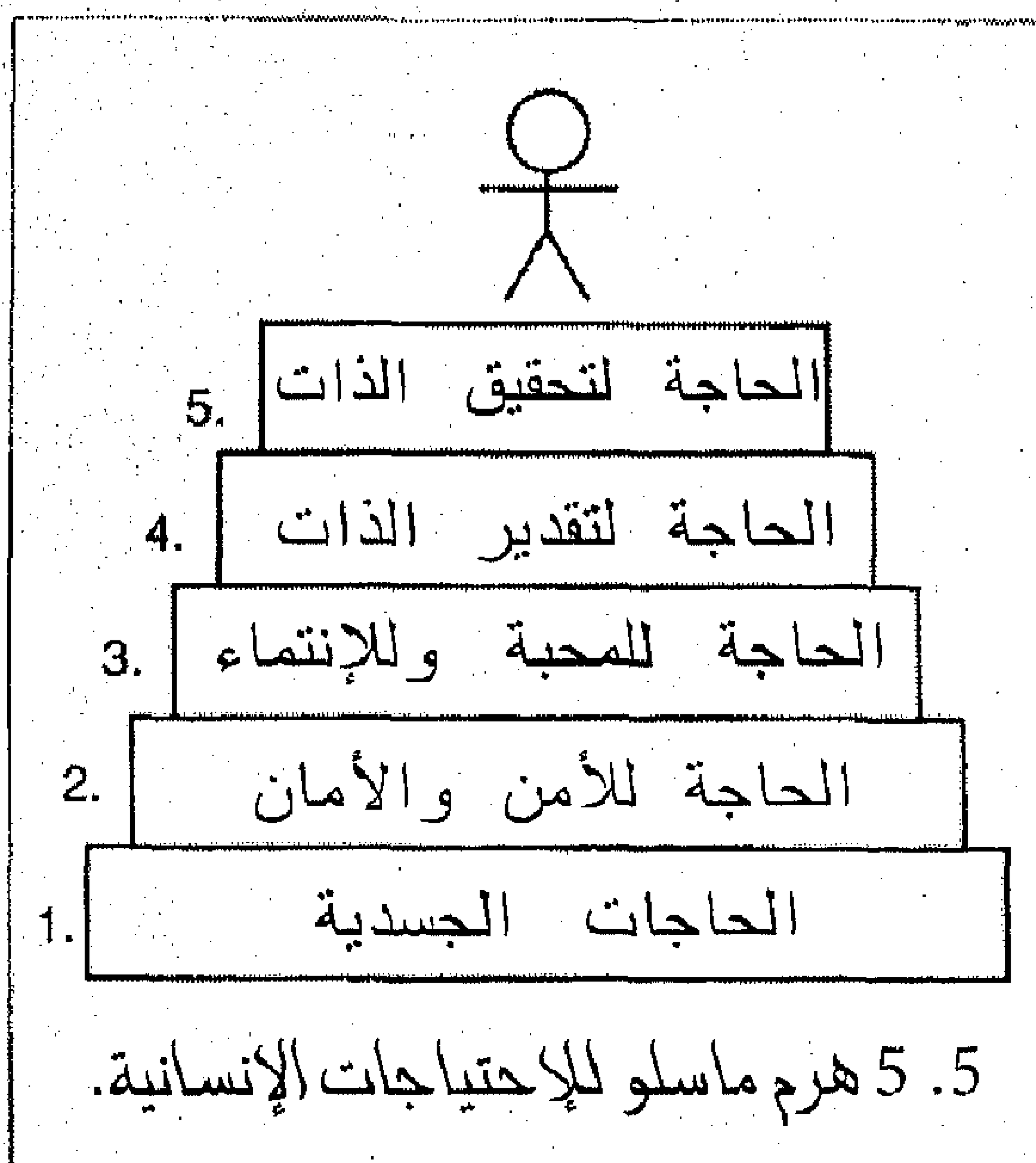
إن التسلسل الهرمي لماسلو يتحدى بعض الجوانب المسيحية. ولكن من ناحية الكرازة والشأن الاجتماعي، فهناك جوانب معينة في التسلسل الهرمي قد تساعد في سعينا لتسديد احتياجات الناس. هناك اختلاف تام بين اختيار الفقر إراديًا بعد نوال الخلاص، وبين إهمال الحرمان الجبري للفقراء. يجب أن يخدم المؤمنون الفرد بكامله وقد يستخدم تسلسل ماسلو الهرمي لتحديد إلى أي حد تكون احتياجات الناس شديدة في وقت ما.

والألم، والسعادة هي دوافع بيلوجية مشتركة. سنناقش هنا الجوع والضغط (والقلق) والجنس.

الجوع

تم الانتباه الشديد على الجوع كدافع من الناحيتين السيكولوجية والفسيولوجية، ربما لأن آلية تناقض هذا الدافع سهل شرحها. إن استهلاك الغذاء هو الاستجابة التي تقلل أو تزيل بشكل مؤقت دافع الجوع. هناك إشارات داخلية بالجسم تحتم علينا أن نبدأ في البحث عن طعام في البيئة المحيطة بنا. ما هي هذه الإشارات الداخلية التي علينا "قراءتها" لنعرف أننا جوعى؟

أولًا أبحاث كانون Cannon (1934) أوضحت أن آلام الجوع تتصل بتقلصات المعدة. وكما هو موضح في الفصل ٢، فإن المهاد التحتاني يتفاعل



5 .5 هرم ماسلو للإحتياجات الإنسانية.

مع انخفاض معدلات السكر في الدم فيتم الإقبال على تناول الطعام، وثم نتوقف عن تناول الطعام عندما يرتفع معدل السكر في الدم.

البحث الذي قام زيجلر Zeigler (1975) يوضح أن مراكز المهاد التحتاني قد تتأثر بالمدخلات العصبية من العصب الثلاثي ـــ الخامس بالرأس ـــ الذ ي يجرى خلال الوجنتين والوجه ويتحكم في المضغ واستجابات البلع وتلف هذا العصب يؤدي إلى فقدان الشهية.

إن البحث عن عوامل أخرى تؤثر على سلوك الأكل، قد أدت إلى دراسات للعوامل الخارجية. لقد قام شاكتر Schachter (1971) ببحث قيم حول سلوك الأكل عند السمناء والناس العاديين، وأوضحت بياناته أن البدناء أكثر وعيًا بالعوامل الخارجية لبيئتهم (مثل ساعة الدوام) وهم يأكلون لأنه قد حان وقت ذلك، ويستغرق ذلك أجزاء كبيرة، كما أنهم يتأثرون بمذاق الطعام. والناس متوسطو الوزن يأكلون عادة عندما يشعرون بالجوع ويستهلكون كميات أقل من الطعام، وهم عمومًا أكثر وعيًا بالعوامل الداخلية (مثل الإحساس بالامتلاء). ويبدو معقولاً أن البيئة تؤثر على سلوك الأكل.

وقبل الاسترسال، نورد ملحوظة عن السمنة والأكل المفرط. واضح أن الكتاب المقدس والتقليد التوراتي لا يشجعان النهم. لقد أظهر إحصاء جالوب أن ٥٥٪ من النساء الأميريكيات و٣٨٪

٥ . ٣ استخدام نظرية ماسلو في الكنيسة

الاحتياجات البيولوجية للأفراد في الكنيسة يمكن فهمهما من خلال نظرية ماسلو، ففي وقت الظهيرة قد يكون سهلاً أن تفكر بشأن عشاء الأحد أكثر من أن تستمع إلى نهاية عظة! إن مرحلة ماسلو الأولى أكثر حدة من المراحل الأعلى.

أو اعتبر أن هناك لجنة إرسالية تحاول تحديد أولويات في عمل الكنيسة الخارجي. العديد من أعضاء اللجنة قد يشعرون بأن الجوع المنتشر هو شأن أساسي، بينما يركز الآخرون على الحاجة للحب والانتماء. ولتطبيق نظرية ماسلو يجب تحديد أين يوجد الناس الذين يجب الوصول إليهم في وقت الحاضر، فإذا كانوا جوعى فإن الحاجة للطعام ستكون أساسية. وبالرغم من ذلك فإن الحاجات العليا يجب أن توضع في الاعتبار أيضًا لأنه ليس حتميًا أن يشبع الأفراد تمامًا في المراحل السفلى قبل إشباع الحاجات الأخرى. وبالرغم من ذلك فإن الحاجات الجسدية للجوع يجب أن يتم إشباعها قبل أي شيء آخر.

وربما أن مجموعة شباب الكنيسة قاموا بعمل استفتاء للسؤال عن أكثر شيء ممكن أن يقلق شخصًا ما. كثيرون قلقون بسبب عدم احترام والديهم لهم، وآخرون بسبب نقص العدالة في المجتمع ومازال يقلق آخرون بخصوص مدى رغبة الجنس الآخر لهم. إن هذه الاهتمامات تعكس مراحل مختلفة من التسلسل الهرمس لماسلو: فالحاجة للإحترام تعكس المرحلة الرابعة والحاجة للعدل غالبًا ما توجد في المرحلة الخامسة والحاجة لأن تكون مرغوبًا من الآخرين تخص المرحلة الثالثة. إن قائد الشباب سينصرف جيدًا تجاه ما يقابله الشباب من مراحل في التسلسل الهرمي وبالتالي يساعدهم لإشباع حاجاتهم عند ذلك المستوى بالإضافة إلى تشجيعهم صعودًا إلى أعلى.

* لاستخدام المزيد من أفكار نظرية ماسلو في الكنيسة، انظر ماك رونوف ١٩٧٩، وأيضًا كراب (١٩٧٧) في الفصل الذي يتحدث عن الدوافع واستنتاجه أن المؤمنين وحدهم الذين يحققون ذواتهم بالفعل.



من الرجال الأمريكان، اعبروا أنفسهم فوق الوزن. والوالدون الذين يظنون أن الرضيع السمين أمر صحي، قد ينتهجون زيادة الأكل مدى حياتهم. وقد تعتقد الزوجات، في الحياة البالغة، أنهن ناجحات إذا كان أزواجهن "سمناء وسعداء". إن الإحباط الجنسي قد يؤثر على البالغ فيأكل أكثر، وقد تصبح السمنة وسيلة لتجنب الحميمية. وهناك كثيرون يصبحون بدناء فور خطبة محطمة، أو طلاق، وهكذا لضمان عدم اقتراب الطرف الآخر للجنس بقصد الحب الصادق أو لخبرة جنسية. كما أن السمنة تشيح بإغراء الجنس خارج الزواج.

من الواضح أن هناك أسبابًا نفسية وبدنية لعلة الأكل المفرط لدى الناس. ولكن مهما كانت الأسباب، فإن الله يتوقع منا ممارسة ضبط النفس وقد وعدنا بالمساعدة في التجربة. وبالرغم من التحذيرات العديدة من زيادة الوزن، إلا أن تأثيرات الأكل الزائد لانتزال قوية. وبالتالي فإن مراقبة عادات الأكل – وهي مهمة للصحة البدنية – تبدو مؤشرًا على ضبط النفس.

هل تُكلل محاولة تقليل الوزن بالنجاح؟ تشير الدلائل الحديثة أن غالبية الناس الذين يفقدون كمية معتبرة من الوزن، فإنهم حالما يستعيدونها بعد قليل (ونج وجيفري ١٩٧٩)؛ هذا بالإضافة إلى صعوبة فقد الوزن في المرة التالية (براونل ١٩٨٦).

إن الجسم مصمم للتعويض عن المجاعة فإضافة خلايا دهنية أكثر في وقت الشبع. وبعد الجوع (الرجيم) يقوم الجسم بتخزين الدهون حتى يستمر الوزن مستقرًا نسبيًا أثناء التجويع التالي. إن هذه العملية مفيدة للناس في أوقات المجاعة الفعلية، لكنها تعمل ضد جهود تقليل الوزن.

لا يوجد الكثير مما يمكن عمله إزاء هذه المشكلة. إن الملتزم بالرجيم يحارب تأثيرات نفسية وجينية (وراثية) قوية. وبينما بعض الأفراد قادرون بحق على فقد أوزانهم والاحتفاظ بذلك، فإن كثيرين يجدون أنفسهم مأسورين في حلقة مفرغة بل وأكثر صعوبة من النهم والرجيم؛ وربما الأخير هو الأكثر خطورة جسميًا من مجرد زيادة وزن قليل.

الضغط *Stress*

الخوف سوف يناقش بالتفصيل عندما ندرس عملية التعليم، سوف نعتبره هنا كعامل الإجهاد والقلق.

إن الدفاعات، على المستوى الوظيفي، يتحكم فيها الجهاز العصبي اللاإرادي (السيمبثاوي والباراسيمبثاوي—فصل ٢). يعدُّ الجهاز العصبي السيمبثاوي لشخص للقتال، والهروب، والطعام والسلوك الجنسي، بينما يبطئ الجهاز الباراسيمبثاوي العصبي من وظائف الجسم التي يثيرها الجهاز السيمبثاوي. إن هذين الجهازين يؤثران على ما نفعله وما نشعر به. عندما يصبح المرء مثارًا أو متأثرًا عاطفيًا، يطلق الجهاز السيمبثاوي مادتي الأدرينالين والنورأدرينالين، وهما التي تفرزهما الغدة الكظرية. يتشابه هذان الهرمونان في تأثيرات رد الفعل الفسيولوجي مثل ضغط الدم ومعدل سرعة القلب. مثل هذه الإثارة تضعنا تحت العديد من العوامل البيولوجية والنفسية، والضغوطات السلوكية، والتي إذا استمرت فترة طويلة، من الممكن أن تنهكنا.

نظريات الضغط *Theories of stress*

يستخدم ميزان التقدير الاجتماعي لهولمز لتحديد مستوى الضغط في ارتباطه لضبط نمط التغيير (هولمز وراهي، ١٩٦٧، انظر الجدول ٥ - ١). إذا

تجمع مائتا وحدة تغيير في الحياة أو أكثر في سنة واحدة، فهذا يتبعه عادة تطور لاضطربات نفسية. على سبيل المثال، تغيير الإقامة هو في الحقيقة نوع من أنواع الخسارة التي تسبب الضغط، وعادة يصبح الأطفال المعرضون للانتقالات المتكررة، مكتئبين.

إن أكثر تغيير يولِّد الضغط هو خسارة شريك الحياة، أو الأبوين، أو أحد الأقارب المقربين. في الحقيقة إن معدل الوفيات يزيد بشكل ملحوظ أثناء السنة الأولى من الفقدان. إن الأطفال يعانون كثيرًا عند الحرمان من أحد الوالدين، وعادة يظهرون الإحباط بشكل علني، وسوء التصرف أو السلوك المتعلق بالآخر، فكلما زاد الشعور بعدم الأمان عند الطفل. زاد تعلقهم بمن بقي لديهم. وربما أيضًا يكونون عرضة للاكتئاب في الحياة في وقت لاحق.

اقترح سيل (١٩٧٦) أن الجسم يمر بثلاث مراحل مختلفة وقت الضغط. أولاً رد الفعل المنذر، الذي يحرك دفاع الجسم بنشاط في الجهاز الحوفي والعاطفي ومن خلال إفراز الأدرينالين والنورأدرلين. تعتبر المرحلة الثانية نوعًا من المقاومة التي تحدث إذا استمر الضغط فترة طويلة، وخلال هذه المرحلة يحاول الجسم إصلاح أي تلف تسببه الإثارة وهي تدافع عن نفسها. أخيرًا، مرحلة الإنهاك إذا استمرت حالة الطوارئ طويلاً.

إن حالات الإثارة البيئية والنفسية قد تكون منهكة

٤. ٥ المؤمنون وفقدان الوزن

في السنوات الأخيرة تم نشر عدد من الكتب الشائعة والمحررة بواسطة مؤمنين عن كيفية فقد الوزن. وبينما كان البعض منها تافهًا ومعادلاً الوزن بالروحانية (مضيفاً الشعور بالذنب إلى مشكلة زيادة الوزن وهي في حد ذاتها لا تحدث تغييرا) لكن العديد من مثل هذه الكتب تحاول أن تتوافق مع الحاجات على نحو حقيقي. ولسوء الحظ فإن العديد منها ينقصه الأساس النفسي الجيد.

ربما يكون أفضل الكتب المسيحية في فقدان الوزن هو كتاب دوبرت (١٩٧٧) والذي يحتوي على مقدمة لدوبسون. هذا الكتاب يحتاج إلى إضافة من مصادر أخرى تشتمل على توجيهات سيكولوجية وطبية مثل كتاب كورديل وجيلر (١٩٧٧) وكتاب جيرفي وكاتز (١٩٧٧).

إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك فنحن نشجعك أن تفعل هذا ليس لمجرد أن تتبع الموضة ولكن لكي تكون شخصًا صحيا. قد تساعدك الخطوات التالية ولكن بعد الفحص البدني على يد طبيب.

١. سجل كا ما تأكله أو تشربه على مدار أسبوع وأيضًا قم بعمل تسجيل بتمارينك الرياضية.
٢. لاحظ المجازاة أو السعادة التي تجدها في الطعام بما في ذلك رد فعل من حولك.
٣. قم بتناول كميات صغيرة في أوقات مختلفة.
٤. قم بزيادة تمارينك الرياضية حتى تصرف مزيدًا من الطاقة أثناء التمرين أكثر مما تجدها في تناول الطعام.
٥. إذا كنت تشعر أن العوامل الشخصية مثل العائلة أو الصدقاء سبب لزيادة الوزن فقم باستشارة طبيب أو أخصائي نفسي لتناقش معه هذه الأمور.
٦. أخيرًا، لا تتوقع أن تفقد كثيرًا من وزنك بسرعة. فمن المحتمل أن تفقد رطلا أو اثنين أسبوعيًا. وأفضل شعار تذكر به نفسك "ألا تزيد رطلاً آخر".

١.٥
مقياس هولمز للتقدير الاجتماعي

الأحداث	مقياس التأثير
موتُ الزوجِ	١٠٠
الطلاق	٧٣
الإفتراق الزوجيُ	٦٥
حكمُ بالسجن	٦٣
موتُ عضو مُقرَّب في العائلة	٦٣
جرح شخصيُ بسبب المرضِ	٥٣
الزواجُ	٥٠
حريق في العملِ	٤٧
المصالحة الزوجية	٤٥
التقاعدُ	٤٥
تغيّرْ في صحةِ فرد من العائلةِ	٤٤
الحمل	٤٠
صعوباتُ جنسِية	٣٩
مكسبُ فرد جديد في العائلة	٣٩
تعديل عمل	٣٩
تغيّرْ في الحالةِ الماليةِ	٣٨
موتُ صديق مقرَّب	٣٧
تغيّرْ إلى أسلوب مختلف في العملِ	٣٦
تغيّرْ في عددِ الحجج مَع الزوجِ	٣٥
قرض عقاري أكثر من $ ١٠,٠٠٠	٣١
تعويق القرض العقاري أو القرض	٣٠
تغيّرْ في المسؤولياتِ بالعمل	٢٩
إبن أو بنت يَخرجانِ من البيت	٢٩
مشكلةُ مَع النسباءِ	٢٩
الإنجازُ الشخصيُ البارزُ	٢٨
الزوجةُ تَبْدأ أو تَتوقّف عن العَمَل	٢٦
بدأ أو نهاية التعليمْ	٢٦
تغيّرْ في ظروفِ المعيشة	٢٥
تعديل العاداتِ الشخصيةِ	٢٤
مشكلة مَع الرئيسِ	٢٣
تغيّرْ في ساعاتِ أو حالاتِ عملِ	٢٠
تغيّرْ في السكن	٢٠
تغيّرْ في المَدارِس	٢٠
تغيّرْ في الإستجمام	١٩
تغيّرْ في نشاطاتِ الكنيسةِ	١٩
تغيّرْ في النشاطاتِ الاجتماعيةِ	١٨
قرض عقاري أو يُقرض أقل مِنْ $ ١٠,٠٠٠	١٧
تغيّرْ في عادات نوم	١٦
تغيّرْ في عددِ الجلساتِ العائليةِ	١٥
تغيّرْ في عادات الأكل	١٥
العطلة	١٣
عيد الميلادُ (الكريسماس)	١٢
الإنتهاكاتُ البسيطة للقانون	١١

كالحالات الجسمية. على سبيل المثال، يستطيع الخوف من مجرد الهجوم أو تحت الفشل أن يستنزف كل مصادرنا المتاحة بعنف مثلما يحدث في سرطان الدم. إن التفاعل مع الخوف في مواقف الضغط يعتمد على مفاهيم التحكم.

إن مكان التحكم الذي تم تطويره بوساطة روتز (١٩٦٦) يحدد نوعين من الأفراد: الذاتيون هم أناس يعتقدون أنهم مستقلون ذاتيًا. وحيث إنهم يعتقدون أنهم يتحكمون في ما حدث لهم، فهم يثارون بواسطة التهديدات ويحاولون ان يتغلبوا على تلك التهديدات. أما السطحيون من الناس فهم من يرون أنفسهم في المقام الأول متأثرين بحسب بيئتهم. إنهم يميلون إلى انتظار قوة خارجية لتعتني بهم. تبدو معظم التصرفات سواء الداخلية أو الخارجية أنه تم تعلمها في سن مبكر. وبالرغم من إن بعض السطحيين معرضون لظواهر العجز الشديد، لكن مع إعادة تدريب كثيرة يمكن لكثيرين منهم أن يتعلموا التوافق مع حالات الإجهاد بعقلانية وفاعلية. إن التدريب على التأمل أو الاسترخاء يمكن أن يساعد الأفراد على تقليل ردود أفعالهم المزعجة باستخدام التحكم الإدراكي للتغلب على إثارتهم. وهناك طريقة أخرى للتحكم في مشاعر العجز والتي يمكن أن تكون مرهقة للغاية، وهي تشجيع الأفراد لاختبار السيادة على المواقف الشديدة. وأخيرًا تعلم التنبؤ بما سوف يحدث من مواقف مجهدة، يمكن أن يسهم بقدر كبير في تحسين القدرة على التعامل مع الإجهاد. ومن الواضح أن الخوف أو الإجهاد يمكن أن يكون محفزا كبيرًا للسلوك الإنساني. إن الضغوط النفسية مثل التغيرات الكبرى في الحياة يمكن أن تكون ضارة جدًا، وهذا يعتمد على مركز سيطرة الفرد.

الضغط هو مشكلة رئيسية لكثير من المهنيين، ويتضمن ذلك المبشرين لكن المؤمنين لهم ثقة بالله (فويل ١٩٨٧)" لم تصبكم تجربة إلا بشرية. ولكن الله أمين الذي لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضًا المنفذ لتستطيعوا أن تحتملوا" (رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس ١٠: ١٣). إن دعوة الأصدقاء المؤمنين في أوقات الحاجة، يمكن أن تساعد في إدارة حالات الإجهاد.

عندما يحدث الإجهاد المفرط مرارًا فإن الجهاز العصبي الباراسمبثاوي لا يعود بالجسم إلى راحته المعتادة. ونتيجة لذلك، هناك قدر من الإثارة العامة بسبب استمرار انطلاق الهرمونات إلى الجهاز. وهذه الحالة المستمرة من الإثارة للجهاز السمبثاوي تعرف بالقلق.

كلنا قد جربنا القلق في بعض الحيان. إن القلق والذي غالبًا ما يصاحبه الأكتئاب هو عاطفة تتسم بعدم الراحة، والتخوف، والفزع، والهم، والتوتر، والأرق.

إن الفرد القلق، كثيرًا ما يتوقع سوء الحظ، أو الخطر، أو الشؤم. ما الذي يمكن عمله إزاء القلق؟ من الممكن تسخير عدد من المبادئ من الكتاب المقدس للتغلب على آثار الإجهاد والقلق المفرط (انظر الملخص ٥ - ٥). وأيضًا من الممكن أن تساعد أدوية وتمارين الاسترخاء. ولكن كثيرين من الناس لا يعرفون كيفية الاسترخاء ذلك لأن أجسادهم قد تعرضت للإجهاد طويلاً، حتى توافقت أجسامهم فعلاً مع التوتر.

الأسلوب التصاعدي للاسترخاء

بالنسبة للاسترخاء التصاعدي، يتم تعليم الفرد شد عضلات معينة ثم يتم استخدام هذا الشد كإشارة للاسترخاء.

يتم توجيه العضلات في كل الجسم بشكل نظامي مثل (جفون العين، الفك، الرقبة، أعلى الذراعين، اليدين، الصدر، البطن، الظهر، أعلى الرجلين والقدم). ومرارًا وتكرارًا فإنه يتم ترديد عبارة "الشد إشارة للاسترخاء" حيث يقوم الفرد بشد العضلات ثم يرخيها، وأخيرًا فإن رسالة ("الشد إشارة للإسترخاء") تصبح لا شعورية وتلقائية.

إن وضع الاسترخاء والراحة ضروري في الاسترخاء التصاعدي.

يتم توجيه الأفراد أحيانًا لأن يمارسوا الاسترخاء الشديد في بيئة هادئة (بالقرب من محيط أو شلال) يقوم الشخص بالعد ببطء من ١٠ إلى صفر ممارسًا الشهيق والزفير مع كل رقم مع استرخاء أكثر لكل زفير.

الجنس

بالرغم من أن البشر لديهم نفس الدافع الحيوي (البيولوجي) للتكاثر مثل الحيوانات، فإن الدور الاجتماعي للجنس في المجتمعات البشرية يعقد أي مناقشة في الجنس كدافع. ماسترز وجنسون (١٩٧٩) يقرران بأن السلوك الجنسي الصحي يتطلب علاقة عهد. هذه النتائج تبدو مكملة لما نعرفه عن الإعلان الإلهي.

يوضح الإنجيل أن السلوك البشري نادرًا ما يتوافق مع القواعد الإلهية. يؤمن الكثيرون أن سفر نشيد الأنشاد لسليمان يقدم النموذج المناسب للسلوك الجنسي البشري في الزواج.

هناك تعريفات متنوعة للسلوك الجنسي. بالرغم من ضرورة التكاثر لاستمرار الجنس البشري لكنه من الواضح أن ليس كل السلوك الجنسي يؤدي إلى التكاثر. إن فهم الدافع الجنسي يجب أن يفسر كلا من التكاثر والجوانب الأخرى للسلوك الجنسي.

من الناحية العضوية (فسيولوجيًا) فإن هرمونات الجنس يتم إنتاجها في الغدد التناسلية (الخصية عند الذكور والمبيضين عند الإناث). وتسمى هرمونات الرجل الجنسية (هرمونات الذكورة) وتشمل هرمونات المرأة الجنسية كلا من الإستروجين والبروجستيرون. وعند سن البلوغ، فإن إفرازات الهرمونات الجنسية تحدث الصفات السلوكية والفسيولوجية والتي ترتبط عند الرجال بالرجولة، وعند النساء بالأنوثة. وطوال الفترة الباقية من العمر يستمر إفراز الهرمونات.

ويقترح أولدز (١٩٦٩) في بحثه أن (مراكز اللذة) توجد في مخ كل من الحيوانات والبشر. واللذة الجنسية تبدو مرتبطة بالإستجابة العصبية في مناطق معينة من المخ.

هذا وبالرغم من أن الجوع أو الضغط كسلوك دفعي يبدو كأنه يهدف إلى تقليل التوتر أو الإثارة، فإن السلوك الجنسي يبدو معتمدًا على تفاعل معقد من التأثير الهرموني ومناطق استقبال الإحساس باللذة والتعلم.

٥. ٥ مبادئ التقليل من القلق

بعض المبادئ الكتابية والمأخوذة من كتابات بولس قد تساعد المؤمنين لتقليل القلق (Markell 1982; Collins 1973; and Meier 1978).

١. أطع الله فإن الله يأمرنا بألا نكون قلقين (متى٦: ٢٥ – ٣٤؛ في٤: ٦؛ ١تي٦: ٦).
٢. صل (فيلبي٤: ٦).
٣. "سلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع" (فيلبي٤: ٧).
٤. تأمل في الأفكار الإيجابية (في٤: ٨) ولا يوجد ما هو أفضل من الكتاب المقدس تجد فيه الأفكار الإيجابية.
٥. ركز على السلوك بالتقوى (في٤: ٩) يحتاج الأفراد القلقون إلى تجنب الخطيئة والالتحاق بمجموعات الأصدقاء الصغيرة.
٦. تأكد أن هناك مسئولية مزدوجة في عمل أي شيء (نحن والمسيح). "أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (في٤: ١٣). يستطيع المؤمن أن يتغلب على القلق في المسيح.
٧. "فيملأ إلهي كل احتياجكم بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع" (في٤: ١٩). إنه يملأ احتياجاتنا وليس دائمًا كل أمنياتنا.

هناك عدد من الاقتراحات البديهية تساعد في تقليل القلق:

١. قم بعمل تمارين كافية—ثلاث مرات أسبوعيًا.

وحتى فترة قريبة فإن الأبحاث في الاستجابات الجنسية الغريزية في البشر كانت تقريبًا غير موجودة. تقترح دراسات متعددة لكل من هارولو وماسترز وجونسون ان التجارب المبكرة هي على الأقل مهمة مثل التأثيرات الهرمونية في تحديد السلوك الجنسي.

لذلك فإن ما يتعلمه الطفل في سنواته المبكرة عن السلوك الجنسي المناسب مهم جدًا. لكن الوالدين الذين يخفقون في تعليم أطفالهم السلوك الجنسي المناسب يساهمون في حدوث مشكلة في سلوكهم الجنسي فيما بعد.

وبالطبع فإن المكوّن الذي يمكن تعلمه عن السلوك الجنسي مهم في ضبط النفس جنسيًا، وهو الموضوع الذي غالبًا ما يتم التركيز عليه في الكنائس المحافظة. وفي الحقيقة فإن العديد من الشباب يعتقدون أن الخطيئة من وجهة نظر الكنيسة مرادفة للجنس. مثل هذا المفهوم المشوه له تدمير مضاعف، إذ يجعل الناس يهملون كل أنواع الخطايا التي حذر منها الإنجيل مثل (الطمع، والغيرة والنميمة) وأيضًا يجعل من المتعة الجنسية أثناء الزواج أكثر صعوبة.

ويدرك المؤمنون أن كل الدوافع البشرية في العالم الساقط أخلاقيًا تتأثر بالعصيان ضد الله وليس فقط بالدافع الجنسي. يجب أن تكون استجابة المؤمنين لأي موقف مشكوك فيه أن يكون مرده إلى الله ابتغاء لرحمته من خلال يسوع المسيح ولنا راحة وعزاء في قول الكتاب: "إِنِ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا

٢. قم بأخذ فترة كافية من النوم. يحتاج معظم الأفراد إلى ٨ ساعات نوم كل ليلة.
٣. افعل كل ما تستطيع التغلب على الخوف أو المشكلة التي يسببها القلق. بالتفكير في الحلول الممكنة للتغلب على القلق وقم بالتجربة لواحدة منهما.
٤. تكلم مع صديق مقرب على الأقل مرة واحدة أسبوعيًا عن إحباطاتك.
٥. خذ مقدارًا كافيًا من الاستجمام – مرتين أو ثلاثة أسبوعيًا.
٦. عش يوماً بيوم: "فلا تهتموا للغد. لأن الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شره" (متى ٦: ٣٤).
٧. تخيل أسوأ ما يمكن حدوثه، وعندئذ تبدو الاحتمالات الأكثر واقعية أنها ليست هكذا سيئة.
٨. حوّل نظرك عن الذات واتجه إلى الآخرين. عندما يتخلص الأفراد من مشاكلهم بمساعدة الآخرين فغالبًا ما يتناقص قلقهم.
٩. لا تهمل أمرًا ما.
١٠. ضع وقتًا محددا لما يقلقك. ضع وقتًا محددا يومياً للتركيز في مشكلة واحدة. وإذا أخذت أكثر من وقتها فقل "لا أستطيع أن أعيرها اهتمامي الآن وسأدرسها فيما بعد في الوقت المخصص لها ولكن أرفض دراستها في هذه اللحظة" وباتباع هذه الطريقة ستتحرر من الضغط العقلي الذي فقدك طاقة عقلية عند القلق.

وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (١يوحنا ١: ٩).

وعندما نجد أنفسنا في خطيئة يجب أن نتضرع في طاعة لله باعترافنا عن دوافعنا المنحرفة ثم نتجنب السلوك غير الأخلاقي أو المهلك.

النشاط المفرط

تقدم نظرية الإثارة قواعد جيدة لفهم المشاكل الشائعة التي يسببها النشاط المفرط عند الأطفال.

في الوقت الذي استخدم فيه مصطلح (النشاط المفرط *hyperactivity*) لهذا الاضطراب فإن المعنى الدقيق للمشكلة "اضطراب النشاط المفرط لعجز الانتباه" (ADHD).

وبالرغم من أن النشاط الزائد أحيانًا ما يكون نتيجة للنشاط الزائد في جهاز التنشيط الشبكي ولكن غالبًا ما يرجع إلى النشاط المنخفض للجهاز الشبكي. ويوضح كل من جولدن وأندرسون (١٠٥/ ١٩٧٩) أن الأطفال أصحاب المستوى المنخفض للجهاز الشبكي يكون لديهم "إثارة الجوع" والرغبة في المزيد من الإثارة تتسبب في سلوك النشاط الزائد كمحاولة للحصول على بيانات أكثر إلى المخ. ولذلك فإنه عندما تُعطى تأثيرات معينة لطفل يعاني من النشاط الزائد، فإن المخ يحصل على بيانات كافية من السلوك الطبيعي ويتوقف النشاط الزائد.

العقار ريتالين والذي غالبًا ما يوصف للنشاط الزائد هو في حد ذاته مؤثر والذي يقوم بتهدئة النشاط الزائد ويزيد من مدى الانتباه.

٦.٥ المؤمنون و الجنس

في الوقت الذي اعتبر فيه المسيحيون أمر الجنس موضوعًا حساسًا، فقد تغيرت هذه النزعة على نحو مفاجئ في السنوات الأخيرة. عندما لم يتم التغاضي عن الإسهامات المبكرة المهمة التي قدمها المسيحيون مثل ما كتبه مايلز (١٩٦٧)، نشرت ماربيل مورجان جدلها (١٩٧٣) عن "المرأة بوجه عام" والتي أكدت على الرجل المسيطر والمرأة المثيرة جنسيًا. ونقطة التحول التي قام بها كل من تيم وبيفرلي لاهاي بخصوص الزواج والذي تم كتابته من المنظور الإنجيلي المحافظ والذي جعل موضوع الجنس كلمة مألوفة في البيوت.

لقد تبع هذا الكتاب عدد من المجلدات والتي ركزت على الجنس من المنظور المسيحي مثل سيدس (١٩٧٦) وديلو (١٩٧٧). وقد كتب إيد وجايا ويت (١٩٨١) وهما دكتور طبيب وزوجته ما وصف بـ "الدليل الحاسم للجنس المسيحي" والذي شمل على وصف مرسوم مخططات لصنع الحب.

لقد تم دراسة المشاكل الجنسية من قبل العديد من الكتَّاب المسيحيين من وجهة النظر المثيرة (مايو ١٩٨٧، ويلسون ١٩٨٤). وقد تم دراسة موضوع الشذوذ الجنسي من قبل العديد من الكتَّاب في المجلات المسيحية والجرائد الدراسية. وعمومًا فقد استنتج هؤلاء الكتَّاب أن المسيحية تطلب التخلي عن سلوك الشذوذ الجنسي عند الإيمان، لكن هذا التحول الفكري إما يكون مستحيلاً أو يستلزم وقتًا وجهدا واستشارة. وقد أكد ريكرز (1982A – 1982B) وهو باحث معروف في الجنس ــــ أهمية التأثيرات الأسرية في تطوير سلوك الشذوذ الجنسي أو السلوك الجنسي المتباين.

وقد نشر جوى أيضًا كتابا عن الأطفال والجنس (١٩٨٨)، وكانت إضافة مفيدة لثلاثيته عن العلاقات الزوجية (١٩٨٥، ١٩٨٦، ١٩٨٧). ويعتقد جوى أن مراحل العلاقة تبدأ قبل الزواج وتبلغ ذروته في العلاقة الجنسية في الزواج. ويؤكد جوي ضرورة أداء كل مرحلة في عملية الارتباط ببطء وتمامًا قبل الانتقال إلى مرحلة أخرى من الألفة الجنسية.

أما تحديد الجرعة المناسبة لاستخدام ريتالين فهو يتطلب عددًا من الاستشارات للطبيب.

لا نعرف السبب الفسيولوجي الدقيق لاضطرابات النشاط الزائد لعجز الانتباه. قد يكون لها علاقة بالنشاط الزائد، أو من المحتمل النشاط المنخفض للجهاز الشبكي في المخ (RAS). ولكن النظرية الأكثر شيوعًا هي أن اضطراب عجز الانتباه له علاقة بعدم التوازن في مادة "دوبامين" الناقل العصبي.

النشاط الزائد ليس دائمًا مشكلة بيولوجية ولكنه قد يكون سلسلة من اتحاد السلوك المتعلم مع أساليب الآداب الفقيرة. وقد يكون النشاط الزائد نتيجة عامل طبي أو نفسي أو كليهما معًا. وإذا كانت المشكلة حيوية، فإن المعالجة الطبية ضرورية. وإذا كان التعلم هو المشكلة، فإن المهارات الجديدة للطفل مطلوبة، وإذا كان كل من التعلم والجسم هما المشكلة فيجب الدمج بين أساليب المعالجة والإدارة.

ولا نستطيع أن نستنتج من هذا الفصل أن كل الدوافع والحاجات هي حيوية أو بيولوجية. فعلى سبيل المثال، لدينا دافع الفضول منذ الميلاد وعند تكييفه لا يوجد له أساس بيولوجي واضح، علاوة على ذلك فإن العديد من الحاجات يتم تعليمها مثل الحاجة للانتماء والحاجة للإنجاز.

يكمن الدافع خلف معظم وليس كل السلوك البشري. وفي هذا الفصل ركزنا على الجوانب البيولوجية للدافع مع الأخذ في الاعتبار أن النواحي النفسية مكمل مهم لفهم نفوسنا بالكامل. وبالنسبة للمؤمن فإن المكونات الروحانية للدافع يجب أخذها في الاعتبار، فالله موجود في تطوير وتطهير دوافع أولئك الذين يسعون للنمو الروحاني.

٧.٥ النشاط الزائد

إن احتمال مستويات نشاط الأطفال يختلف من فرد لآخر وعلاوة على ذلك فإن القدرة على التعلم تختلف من طفل لآخر، فبعض الأطفال يتعلمون في بيئة نشطة ومفعمة بالضجيج أكثر من غيرهم.

وتشخيص النشاط الزائد الحقيقي يتطلب رأيًا نفسيًا وطبيًا. وبعد تشخيص المشكلة، قد يكون التدخل طبيًا أو نفسيًا أو في الغالب لكليهما معًا.

كيف نحدد إذا كان النشاط الزائد بيولوجيًا أم متعلمًا؟ يقترح كل من جولدن واندرسون (١٩٧٤، ١٩٧٩) أن اضطراب المخ والذي يرجع أصلاً وبيولوجياً للنشاط الزائد يحدث في غضون ١٢ شهرًا بعد الحمل (انظر الفصل ٢) ويعتقدون أنه إذا كان مستوى نشاط الطفل غير عادي قبل الثالثة (سواء كان نقص النشاط أو النشاط الزائد) ثم كان نشاطه زائدًا بعد سن الثالثة، فهذا من المحتمل أن يكون بيولوجياً أي نشاطًا زائدًا. ومن ناحية أخرى إذا كان مستوى نشاط الطفل طبيعيًا خلال الطفولة وأصبح زائدًا بعد ذلك، فالنشاط من المحتمل رجوعه إلى أساليب الآداب غير اللائقة أكثر من القصور في الجهاز الشبكي.

بينما يتجاوز رد فعل بعض البالغين تجاه الأطفال ذوي النشاط العادي، فإنه يكون الآخرون متبلدين نحوهم (خصوصًا إذ لم يقوموا بتعليم الطفل). وقد يستنتج الشخص البالغ والذي على دراية بطفل النشاط الزائد أن الطفل يحتاج إلى النشاط الجيد بدلاً من العلاج الطبي. ويحتاج مثل هذا الشخص إلى إبلاغه بأن النشاط الزائد الحقيقي (النوع غير المُتعلَّم) يكون قصورًا بيولوجيًا وليس فقط مجرد مشكلة في الآداب. وغالبًا ما يكون ضروريًا تقليل نشاط الطفل الزائد طبيًا حتى يكون التركيز ممكنًا ويكون التأديب المناسب له التأثير المقصود. ويجب الإشارة إلى أن المعالجة الطبية ما هي إلا تدخلاً مؤقتًا وعادة ما تنقطع في فترة المراهقة المبكرة.

المراجع

Nashville: Broadman.

Markell, J. 1982. *Overcoming Stress*. Wheaton, Ill.: Victor.

Maslow, A. 1970. *Motivation and personality*. 2d ed. New York: Harper and Row.

Meters, W., and V. Johnson, 1979. *Homosexuality in perspective*. Boston. Little, Brown.

Mayo, M. 1987. *A Christian guide to sexual counseling*. Grand Rapids: Zondervan.

Miles, H. 1967. *Sexual happiness in marriage*. Grand Rapids: Zondervan.

Minirth, F., and P. Meier. 1978. *Happiness is a choice*. Grand Rapids: Baker.

Morgan, M. 1973. *The total woman*. Old Tappan, N.J.: Revell.

Olds, J. 1969. The central nervous system and the reinforcement of behavior. *American Psychologist* 24: 114-32.

Rekers, G. 1982a. *Growing up straight*. Chicago: Moody.

——. 1982b. *Shaping your childs sexual identity*. Grand Rapids: Baker.

Rotter J. 1966. Generalized expectancies for intemal and external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80: 211

Schachter, S. 1971. Some extraordinary facts about Obese humans and rats. *American Psychologist* 26: 129`44

Selye, H. 1976. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Smedes, L. 1976. *Sex for Christians*. Grand Rapids: Eerdmans.

Stafford, T. 1988. *The sexual Christian*.Wheaton, Ill.: Christianity Today.

Welen, S., N. Hauserman, and P. Lavin. 1977. *Clinical guide to behavior therapy*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Wheat, E., and G. Wheat. 1981. *Intended for pleasure*. Rev. ed. Old Tappan, N.J.: Ravell.

Wilson, E. 1984. *Sexual sanity*. Downers Grove: Inter-Varsity.

Wing, R., and R. Jeffery. 1979. Outpatient treatments of obesity. *International Journal of Obesity* 3: 261-79.

Zeigler, H. 1975. Trigeminal deafferentiation and hunger in the pigeon. *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 89 (1975): 82-44.

Brownell, K., et al. The effect of repeated cycles of weight loss and regain in rats. *Physiology and Behavior* 38: 459-64.

Cannon, W. 1934. Hunger and thirst. In *A handbook of general experimental peychology*, ed. C. Marchison. Worcester, Mass.: Clark University Press.

Coates, T., and C. Thoresen. 1977. *How to sleep better*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Collins, G. 1973. *Overcoming anxiety*. Santa Ana, Calif.: Vision.

—. 1977. *Relax and live longer* Santa Ana, Calif.: Vision.

Cordell, F., and G. Gebler. 1977. *War on fat*. Niles, Ill.: Argus.

Crab, L. 1977. *Effective biblical counseling*, Grand Rapids: Zondervan.

Darling, H_ 1969. Man in triumph, Grand Rapids: Zondervan.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 1987. 3d rev. ed. Washington, D.C.; American Psychiatric Association.

Dillow, J. 1977. *Solomon on sex*. Nashville: Nelson.

Dobbert, J. 1977. *The love diet*. Old Tappan, N.J.: Revell.

Foyle, M. 1987. Overcoming missionary Stress. Wheaton, Ill.: Evangelical Missions Information Service.

Golden, C. 1981. *Diagnosis and rehabilitation in clinical neuropsychology*. Springfield, Ill.:Thomas.

Gorden, C. and S. Anderson 1979. *Learning disabilities and brain dysfunction*. Springfield, Ill.:Thomas.

Holmes, T., and R. Rahe. 1967. Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 2: 213-18.

Jeffrey, D., and R. Katz. 1977. *Take it off and keep it off*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Joy, D. 1985. *Bonding*. Waco: Word.

—. 1986. *Rebonding*. Waco: Word.

—. 1987. *Lovers—Whatever happened to Eden?* Waco: Word.

——. 1988. *Parents, kids and sexual integrity*. Waco: Word.

LaHaye, T., and B. LaHaye. 1976. *The act of marriage*. Grand Rapids; Zondervan.

McDonough, R. 1979. *Keys to effective motivation*.

٦

التعلُّم

إن سبل التعلُّم والتفكير تؤثر بشدة على السلوك الإنساني، على الرغم من استمرار الجدال حول إذا ما كان السلوك الإنساني بالفطرة والغريزة أم لا. وفي هذا الفصل سوف نعتبر أن التعلّم هو التغيير الثابت في السلوك نتيجة للخبرة.

فمنذ ميلادنا، وطوال الحياة، نتعلم بعض الحركات المُحددة لأجسامنا. فإن مئات المهارات الحركية، تبدأ من الأداء الكلامي وحتى الأداء الجسدي يتم اكتسابها عن طريق التعلّم. فنحن نتعلم المشي، والجري، والقراءة، والكتابة، وقيادة السيارة. ونتعلم كيف نتأقلم مع تعقيدات اللغة، وكيفية التعرف على الرموز المجردة للرياضيات. فإذا لم يمكننا التعلّم فلن يحدث أي تغيير في سلوكنا سوى التغيرات التي تتم من خلال عمليات التطور الطبيعية.

بالنسبة للمؤمنين، فإن التعلُّم له أبعاد إضافية. إن الصداقة ومشاركة المؤمنين الآخرين قد يعطينا قاعدة عريضة من الخبرات. وأيضًا المسيحيون لديهم الكتاب المقدس الذي يرشدهم خلال تطورهم وتعلمهم. إذًا فإن فهم آليات التعلم لا بد أن يكون ذا أهمية خاصة للمؤمنين المسيحيين، ويساعدهم ذلك ليس على النمو الشخصي فقط ولكن أيضًا لكي يكونوا أكثر فاعلية في إرشاد الآخرين.

إن نماذج التعلُّم الثلاثة الأساسية هي: التأقلم (التّكيّف) التقليدي، والتأقلم العامل، والتعلّم بالملاحظة.

التأقلم التقليدي

لقد أعطى العالم النفسي الروسي إيفان بافلوف Ivan P. Pavlov (1849-1936) أهمية كبيرة لتطوير نظرية التأقلم التقليدي. وفي بداية التسعينات، بدأ أى بي تويتمير E. B. Twitmyer في جامعة بنسلفانيا بَدأ بتَحرّي ردّ فعل هزّة الركبة. ويستخدم الأطباء رد الفعل ذلك في الأغراض التشخيصية. والإستجابة غير الطبيعية تقترح بأن المريض عاني من ضرر في الحبل الشوكي. واعتقد توتيمير بأن رد الفعل هذا قد يتأثر بالحالة الشعورية أو التحفيزية للفرد. وبعد ملاحظة العديد من الأشخاص، فإن تويتمير اكتشف بالمصادفة إنه إذا كان هناك إشارة إنذار قد تم سماعها دون أن يدق بالشاكوش على الركبة فقد يظهر رد فعل بأي حال. ولم يلحظ تويتمير في ذلك الوقت أنه اكتشف رد الفعل العكسي

المشروط وهو نموذج لرد الفعل الذي قام عليه العديد من النظريات النفسية فيما بعد.

إن عدم قبول استنتاجات تويتمير من قبل علماء النفس الأمريكيين لم تشجعه على القيام بالمزيد من الأبحاث.

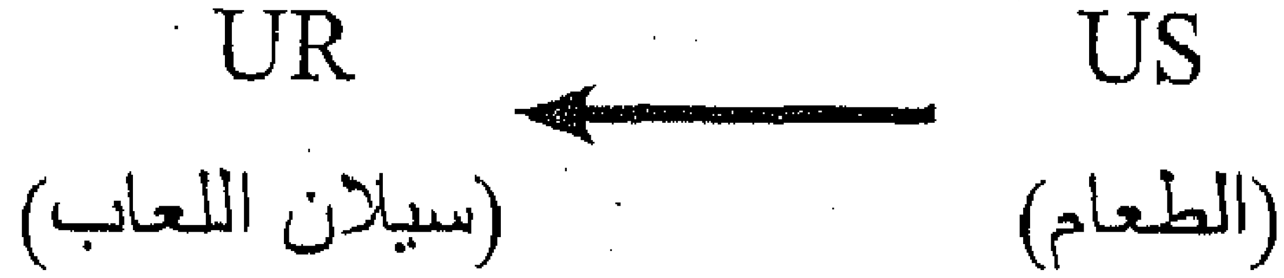
أبحاث بافلوف

في عام ١٩٠٤ مُنِح بافلوف جائزة نوبل عن لأبحاثه عن كيفية توافق الجهاز العصبي مع الجهاز الهضمي. وقام بافلوف بدراسة عملية الهضم لدى الكلاب، عندما لاحظ أن الكلاب بدأ يسيل لعابها عند النظر والسمع إلى الشخص القائم بالتجربة. ووجد أن المثيرات التي تسبق وبشكل منتظم عملية تقديم الطعام دائمًا ينتج عنها سيلان اللعاب. ثم بدأ بافلوف في دراسة إفراز اللعاب تحت ظروف محكومة بعناية، واكتشف العديد من الأشياء التي تعلمها عن نوعية تَعَلّم تُسمَّى التأقلم/ التكيف (أو الاستجابة) الشرطية (Pavlov 1927).

ووجد بافلوف أنه إذا وضع مسحوق الطعام في فم الكلب، فإن الحيوان يسيل لعابه بصورة

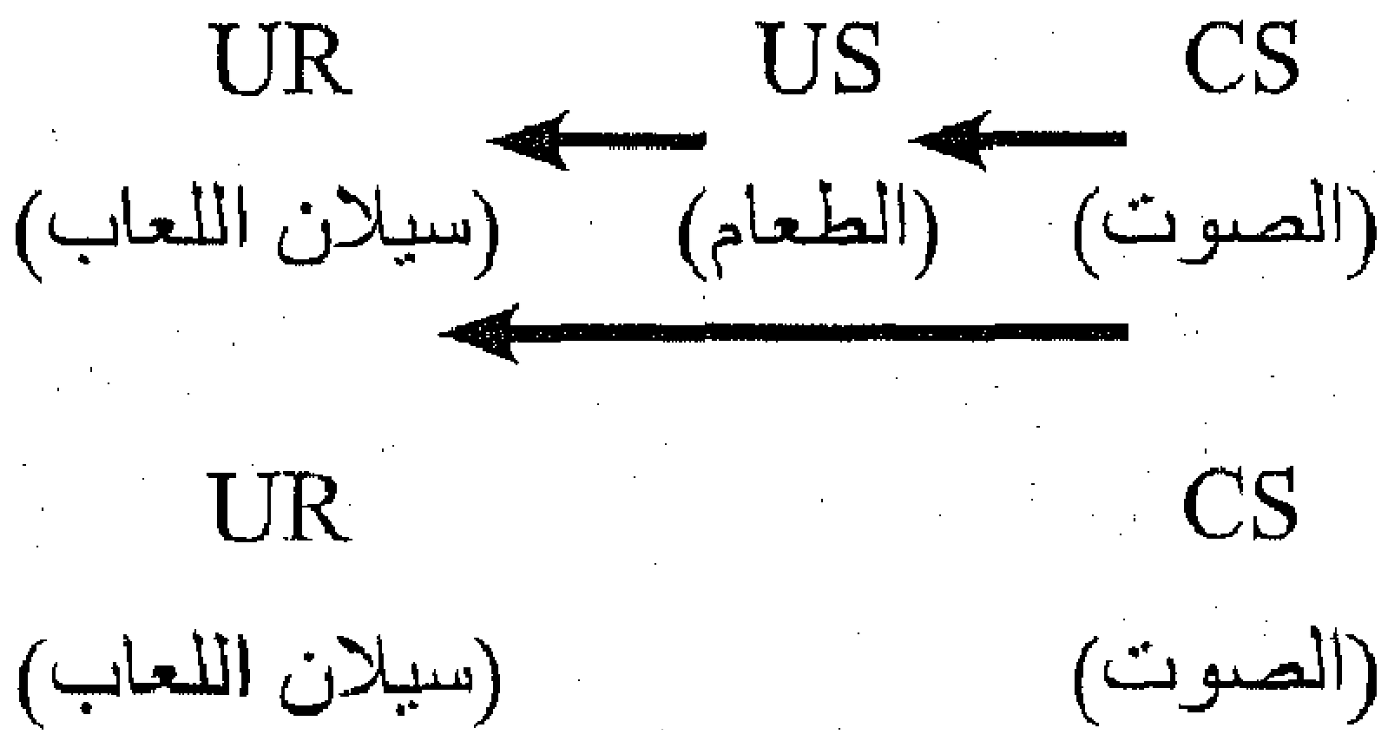


تلقائية.وقد أطلق بافلوف على الطعام "المثير غير الشرطي" (US) ويعود ذلك لقدرته على إثارة رد الفعل غير الشرطي (UR) الذي هو رد فعل إنعكاسي (غريزي) ولا يعتمد على ظروف التعلم. إن تخطيط ذلك الموقف قد يبدو كالآتي:



لقد اكتشف بافلوف أنه إذا أصدر صوتًا بنغمة موسيقية قبل وضع الطعام مباشرة في فم الحيوان فبالتالي يبدأ الكلب بسيلان لعابه بنفس الطريقة التي تحدث كرد فعل مع صوت الموسيقى وحده تمامًا مثل رد الفعل لنغمة الموسيقى مع مسحوق الطعام. وهو ما جعل بافلوف يستنتج أن الحيوان قد تعلم أن يربط بين صوت الموسيقى والمثير أي مسحوق الطعام. والصوت يصبح جرس تناول الطعام الذي جعل الكلب يتوقع ويتأهب لتناوله الطعام. إن التأقلم قد يكون أكثر فاعلية عندما يتم إصدار الصوت مباشرة قبل تقديم الطعام، وتعتبر النصف ثانية هي أنسب فترة لسيلان اللعاب. ويطلق بافلوف على الصوت "المثير التأقلمي/ الشرطي" (CS) حيث إن قدرته على إثارة اللعاب قد تم تعلمه إذا ما إقترن بتقديم الطعام عدة مرات.

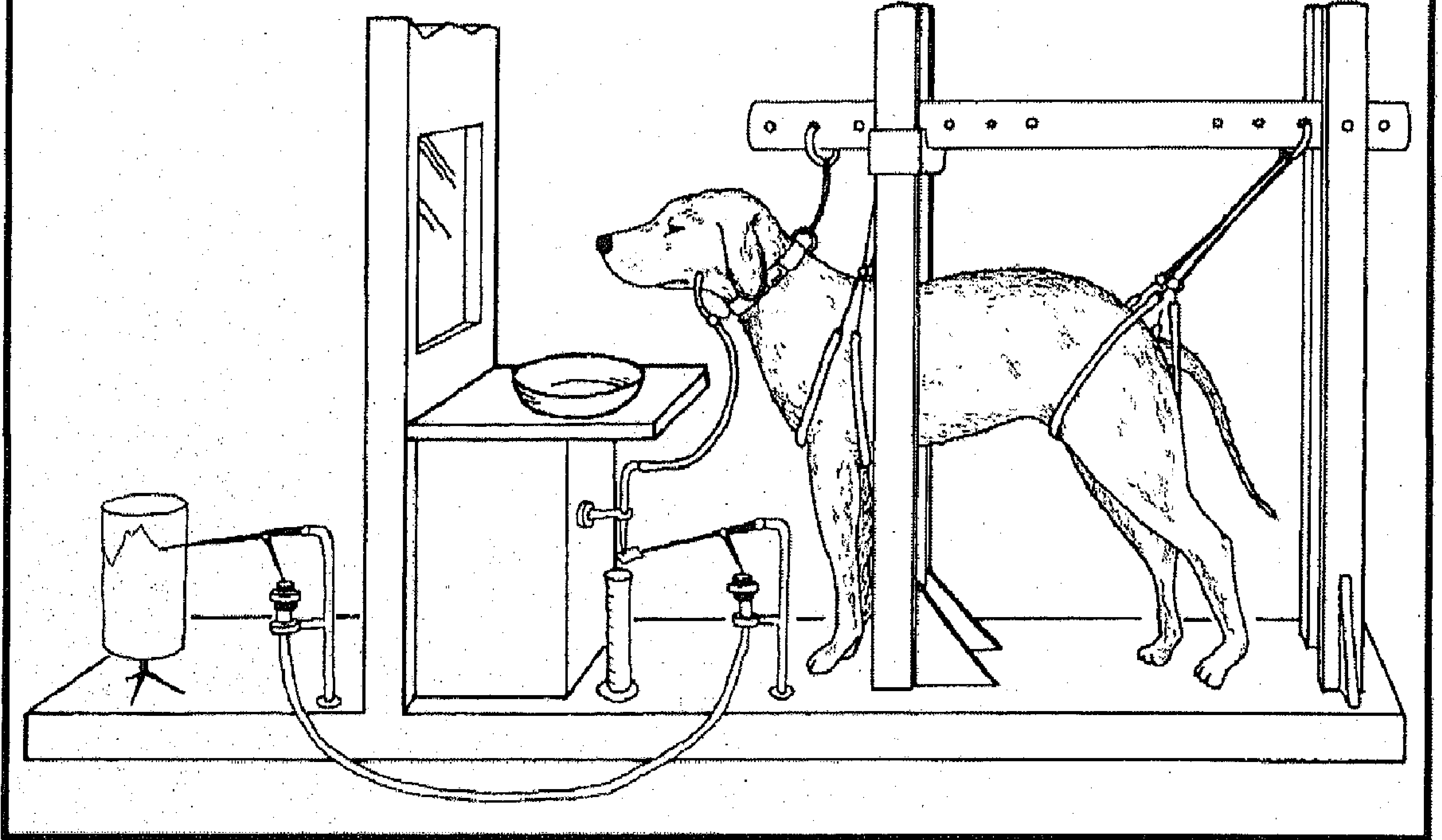
وبعد الربط بين مدخلات المثيرات بصفة مستمرة بالقدر الكافي، يصبح الصوت هو المثير الشرطي أو التأقلمي (cs)، وسيلان اللعاب هو رد الفعل التأقلمي (CR).



خلال الفترة الذي يتم فيها التعلُّم يطلق عليها فترة "الاكتساب". ويحدث فيها رد فعل ضعيف تأقلمي يزداد تدريجيًا في القوة والسرعات. ومع تكرار الربط بين نغمة الصوت مع مسحوق الطعام فإن

1.6 جهاز بافلوف

أُوصلَ إنبوبُ بالغدّة اللعابيةِ لتَجْمعُ أيّ لعاب مخفىَ. إنّ عددَ القطراتِ مسجُل على إسطوانة دوّرة بخارج غرفةِ الإختبارَ.



ذلك ساعد بافلوف على إسالة اللعاب بصفة مستمرة وأكبر في الكلاب.

التأقلم النافر (المبتعد)

قام بافلوف بفحص سلوك العزوف عن التأقلم عند الكلاب. ولقد استخدم الصدمة الكهربائية عند كف قدم الحيوان على أنها مثير غير تأقلمي، فإن تراجع القدم يعتبر رد فعل غير تأقلمي، ومجموعة من الصوات والمثيرات البصرية على أنها مثيرات تأقلمية. وعندما يُشد الكلب بلجام، فإن رد فعل الحيوان لا يظهر فقط من خلال رد فعل القدم ولكن برد فعل عام من الخوف والذعر. ولذا؛ فإن أي مثير تأقلمي يسبق المثير غير التأقلمي بصفة منتظمة مثل: جرس، أو نغمة الصوت، أو حتى صورة القطة يثر الخوف في الحيوان.

إن هذا النوع من التأقلم يوضح لماذا يشعر بعض الأشخلاص بالخوف غير المبرر. إن العديد من المخاوف قد لا يكون لها مغزى مثل الخوف من الحشرات غير الضارة، والأماكن الصغيرة، والظلام، أو الشَّعر. وليس فقط الأمور المادية مثل: الأصوات، والمناظر، وأي ظواهر أخرى تعتبر مثيرات تأقلمية. إن الكلمات أو الرموز التي تصاحب بعض الأحداث المهمة قد تصبح بدائل للأحداث ذاتها ويصدر عنها نفس رد الفعل كما لو أنها الأحداث ذاتها. ومن أمثلة المثيرات الرمزية قد يكون العلم، أو النشيد الوطني للدولة.

التعميم، والتمييز (المحاباة) والتأقلم من الترتيب الأعلى

إن التعميم هو مبدأ هام في التأقلم. والمثير الثاني المشابهه للأول عندما يقدم للشخص بعد مرحلة الاكتساب سوف يصدر عنه أيضًا رد فعل تأقلمي. على سبيل المثال، إذا تعلم الإنسان أن يستجيب برد فعل عكسي بالركبة المنتفضة وفقا لنغمة موسيقية محددة، فنحن نتوقع منه أن يستجيب بإنتفاضة عكسية للركبة لصوت موسيقى أو صوت أعلى أو على أقل من الصوت الأصلي. وعادة فإنه كلما كان المثير الثاني أكثر تشابهًا، كان رد الفعل له

٦ . ١ الشرطية المثالية في الكنيسة

إن نظرية الشرطية المثالية يمكن استخدامها لتحديد احتمالية تأثيرات الكنيسة على الناس. على سبيل المثال، نظام مدارس الأحد قد لا يتناسب مع العمر. آباء كثيرون يلجأون لعقاب أولادهم المقلقين، وهو رد فعل ينتج عنه ألم مصاحب لحضور الكنيسة, كذلك الرسائل المليئة بالخوف من نهاية الأيام قد تثير نفس نوعية الشرطية. إن ردود أفعال السأم، أو الخوف النموذجي، قد تمتد إلى سن المراهقة والبلوغ وينتج عنها تجنب للمؤثر الشرطي، ألا وهو الكنيسة (دوبنز ١٩٧٥). ومن المفضل أن تكون هناك خدمات منفصلة للأطفال تتوافق مع مستوى تطورهم لتجنب هذه الشرطية المؤسفة.

إن نظرية الشرطية المثالية قد تشرح تفضيل الكنيسة لبعض الأنغام، أو الترانيم، ويتم تقدير بعضها أكثر من غيرها بسبب اختبار سابق. إذا رافقت ترنيمة معينة بعض المشاعر الإيجابية في سياق نهضته، فإن هذه المشاعر يمكن إثارتها بتلك الترنيمة في المستقبل. ويمكن تعميم هذه الإستجابة مع ترنيمات أخرى قريبة من ذات النغم، حتى لو تم نسيان السياق الشرطي الأصلي. والعكس أيضًا صحيح، فيمكن بغضة نغمة موسيقية معينة أو الخوف منها، أو الإستياء بسببها، طالما أنها كانت مصحوبة بعواقب سلبية في الماضي (راتكليف ١٩٨٣).

أقوى. وقد نرى كم أن ذلك مفيد للكائن الحي لأن يستجيب لجميع المثيرات التي يكون لديها نفس القيمة الكامنة. إلا أن الكائن الحي لابد أن يتعلم أيضًا أن يفرق بين المثير التأقلمي الملائم وغير الملائم وبذلك يتوقف عن استجابته للمثير غير المرتبط مباشرة بالمثير غير التأقلمي. وكلما تمَّ التمييز لعلاقة المثير الشرطي (التأقلمي)، وكان التعرف عليه، والإنتباه إليه أكثر سرعة.

إن التأقلم للترتيب الأعلى يشير إلى أن سلسلة من المؤثرات التأقلمية تعتبر أنها بديل للمثيرات الأصلية الشرطية.

على سبيل المثال: بمجرد أن المؤثر التأقلمي مثل الجرس قادر على إثارة رد فعل قوى مثل إنتفاضة الركبة، فإن الجرس يمكن أن يقترن أيضًا بأي مثير آخر يدركه الكائن الحي. إن ذلك المثير الثاني التأقلمي سيثير رد الفعل التأقلمي وذلك في غياب المؤثر التأقلمي الأصلي والمثير غير الشرطي وهكذا.

الخمود، والتعافي التلقائي، وشرطية التجنب

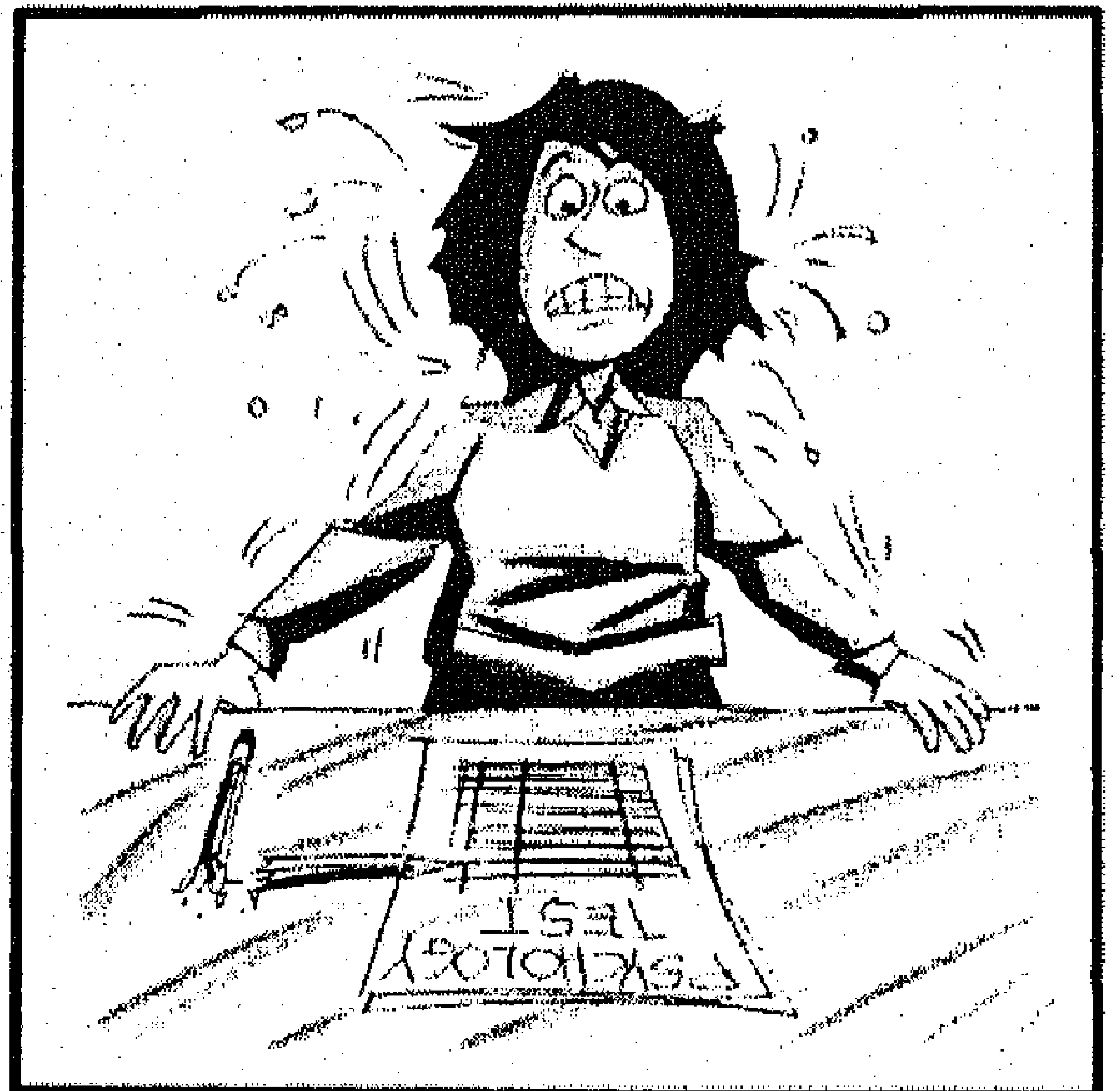
بمجرد أن المثير التأقلمي لا يصدر عنه أي إشارات سواء إشارة خطر، أو إشارة منفعة فإن الاستجابة المستمرة تكون بلا فائدة. وعند تقديم المثير التأقلمي بشكل متكرر ولا يتبعه المثير غير التأقلمي، فإن رد الفعل التأقلمي يصبح أضعف وبالتالي يصل إلى الصفر في التكرار. وبذا نقول إن الإستجابة صارت خامدة. وأثناء الفترة المطلوبة لمحو الإستجابة الشرطية، فإن الإنخفاض المبدئي في معدل الاستجابة قد يتبعه استجابة فجائية متزايدة يطلق عليها "الإستجابة التلقائية".

ومع القيام بالمزيد من محاولات المحو، فإن رد الفعل الشرطي أو التأقلمي يصبح أضعف وأضعف.

لماذا يستمر الخوف غير المبرر والمتزايد متعلقًا

في داخل الأفراد بعد اختفاء المثير غير التأقلمي؟ هناك إجابة لذلك السؤال وهو إن الأشخاص يميلون إلى تجنب المواقف التي يتعرضون فيها للشعور بالمخاوف مثل الثعابين، والفئران، والامتحانات عندما تظهر (التجنب التأقلمي). إذا هرب الأشخاص بمجرد أن يتعرضوا لأشياء ومواقف مخيفة أو مرعبة لهم، لن يكون لديهم الفرصة لأن يتعلموا أنه بالفعل ذلك الموقف لا يرمز بوضوح للأضرار. والأشخاص الذين لديهم خبرات محرجة في الرسوب في المدرسة وهم أطفال، فعندما يصلون للجامعة يشعرون بنفس الخوف من الرسوب والفشل في الدراسة. ولإبطال مثل هذه الإستجابة من الخوف، فلابد من ترتيب الظروف المصاحبة لها بحيث أن المثير التأقلمي لا يتبعه الخوف أو التهديد بالضرر. والأفضل إذا تبع المثير أحداث سارة فإنك سوف تحصل على نتيجة غير شرطية.

وقد يستفيد صاحب الإعلانات من بعض ظروف التأقلم النمطية في محاولة لبيع المنتجات للعامة؛ فهم يعلمون أن منظر الهامبرجر المدخن، أو البيتزا المملوءة بالصلصة المعروضة بألوان حية من المحتمل أن تثير الإحساس بالجوع. كما أن صوت سكب المشروبات الروحية يثير رد فعل الشعور بالعطش.



أبحاث واطسون

العالم النفسي الأمريكي جون واطسون John Watson استخدم أفكار بافلوف في العمل مع ولد صغير يُدعى ألبرت (واطسون وريبنر ١٩٢٠). ووجد واطسون أن الأصوات العالية مثل الخبط بصوت عالٍ والذي يسبب الخوف للولد الصغير. ولذا؛ فإن الصوت يعتبر مثيرًا غير تأقلمي (UR) ورد الفعل تجاه الخوف هو رد فعل غير تأقلمي، أي مباشر ومنطقي (UR).

ثم حاول واطسون أن يجعل ذلك الولد يتأقلم، فعندما قدَّم الفأر للولد "ألبرت" كان الولد يملأه الفضول نحو ذلك الحيوان. ثم قام واطسون بعمل صوت عالٍ كالقنبلة والذي ولَّد الخوف في الطفل، وأصبح الفأر مثيرًا شرطيًا (CS) كما توقع عالم النفس ثم أصدر رد فعل تأقلمي (CR) للخوف. ثم قام واطسون بتقديم الفأر لألبرت وكما توقع فإن الولد أصاب بالخوف الشديد. بالإضافة لذلك، فإن رد الفعل تم تعميمه لكي يشمل أشياء أخرى مثل الأرنب، أو الماعز مما ولَّد فيه نفس الشعور بالخوف.

رغب واطسون أن يقتل ذلك الشعور بالخوف التأقلمي ولكن ألبرت وأسرته قد انتقلوا من المنزل. وإذا لم يتم نزع استجابة الخوف من ألبرت على الإطلاق، فعلينا أن نفترض أنه سيعيش حياة بمخاوف من الفئران، وربما من كل شيء له فروة. لكن الاختبارات التالية دلت على أن مثل هذه المخاوف يمكن إبطالها كما تنبأ واطسون نفسه (جونز ١٩٢٤).

تطبيقات للمشورة

لقد استخدم علماء النفس المفاهيم الخاصة بالتأقلم النموذجي ليس فقط من أجل التغلب على المخاوف غير المعقولة ولكن أيضًا للتأقلم مع المخاوف الجديدة: على سبيل المثال: يمكن أن تأخذ الشخص المدمن للكحوليات إلى مكان يشبه الحانة ونعطيه كوبًا من البيرة وعندما يبدأ في شرب البيرة نصعقة بالكهرباء وبذلك يتم التأقلم مع الخوف من الكحوليات. واخيرًا يصير طعم وربما رائحة

الكحول مصدرين للخوف ومن ثمَّ محاولة تجنبه (والين، وهوزرمان، ولافين ١٩٧٧).

إن ذلك الاتجاه يعمل بصورة جيدة بالنسبة لهؤلاء الصادقين في التوقف عن الشرب ولكن أولئك الأشخاص الذين ليس لديهم رغبة حقيقية في التوقف يمكن أن يتغلبوا على شعورهم بالخوف.

ويطبق ذلك المبدأ على برامج العلاج حيث يتم إعطاء أدوية تجعل الأشخاص مرضى إذا بدأوا في شرب الكحوليات. إن بعض البرامج تساعد الأشخاص في التوقف عن التدخين عن طريق إدماجه بمواد ضارة. وعلى هذا فقد يفسر الفرد هذا البرنامج عن طريق التدخين أو الشرب وخلال فترة زمنية صغيرة يختفي ذلك الشعور بالخوف. إن الحافز القوي للتوقف يعتبر عاملاً مهمًا وضروريًا لنجاح تلك البرامج.

إن مدخل التأقلم والتجنب قد تم استخدامه كذلك مع محبي الأطفال جنسيًا، ولئن كان أكثر تعقيدًا هنا، لكنه مؤثر جدًا. حيث يتم عرض شرائح لأطفال عراة أمام المصاب، فإذا حدث له إنتصاب عند رؤية الطفل، يُعطى صدمة كهربائيى متوسطة. وفي النهاية يستطيع المصاب ملاحظة أطفال دون الشعور بإثارة جنسية، وهكذا يتم استبعاد أساس الإثارة الجنسية.

إن ظاهرة إدمان الطعام يمكن اعتبارها تأقلمًا نموذجيًا، فإن مرضى السمنة قد تعلموا الأكل حتى وإن لم يشعروا بالجوع. فإن منظر أو رائحة الطعام أو صورته أو رؤية أشخاص آخرين يتناولون الطعام والأجواء التي يتناولون فيها الطعام عادة ما تصبح مثيرات شرطية لمرضى السمنة: إن هذا الإفراط في الطعام يتم معالجته مع بعض النجاح بالتقليل من الظروف المصاحبة له. ولهذا السبب فإن حصر تناول الطعام في مكان واحد، وفي أوقات محددة قد يكونا من العوامل المهمة في محاولة العلاج.

تطبيقات للتأديب

إن الأطفال طبيعيًا لديهم رد فعل لتجنب الضرب بسبب الألم الذي يصاحبه، وإذا سبق ضرب الطفل توبيخ وتعنيف للطفل فإن ذلك التوبيخ يصبح مثيرًا تأقلميًا. وبذلك يصبح الطفل أكثر قابلية لتجنب السلوك غير المرغوب فيه (الضرب) إذا بدأ الوالد بتوبيخه.

وعلى هذا؛ فإن بعض الأطفال يطيعون توبيخ والديهم ولكنهم لا يستجيبون لتوبيخ المدرسين أو الكبار. فما هو الاختلاف بينهما؟ أن التأقلم الكلاسيكي يفترض وجود تفرقة في المثير. بمعنى آخر، فإن تأثير التوبيخ لا يعمم من البيت إلى المدرسة وذلك لأن إكتساب UR- US - CS. لا تنطبق بالتساوي على المدرسة والبيت. إن الوالدين الذين يتبعان مشاكل التأديب في المدرسة بعواقب ملائمة في البيت فمن المحتمل زيادة آثار توبيخ المعلم. وبالطبع هناك أسباب أخرى للسلوك المعاند في المدرسة مثل القصور في العواقب الإيجابية للسلوك المرغوب فيه والشعور بالملل والتوقعات غير الواقعية.

التأقلم/ التكيف الفعّال

أن التعلّم الذي يكون أحداثه في البيئة من المتوقع ترابطها (تأقلميًا) يعتبر مفيدًا للتكيف والبقاء. وبوجه عام، فإن الكائن الحي لابد ان يتعلم ما هي العلاقات التي يمكن أن نتوقعها بين الأفعال ذاتها والأحداث اللاحقة لها في البيئة. على وجه الخصوص، فهو يحتاج لأن يتعلم ما هي التغييرات التي يمكن أن تحققها أو تمنعها.

لقد قام ثورون ديك بتجربة معملية حول ذكاء الحيوان، وذلك بوضع القطط في علب المتاهة. فإن اكتشفت القطة الطريق لفتح مزلاج باب العلبة لتهرب، فهو يُقدّم لها دائمًا بعض الطعام كمكافأة. في بدء الأمر أوضحت الحيوانات ما أطلق عليه ثورن ديك "السلوك العشوائي" مثل هرش جسمهما، أو لعق نفسها، أو المواء، أو الصراخ. وحاولت حشر أجسامهما من خلال القضبان أو قرض القضبان. ثم عن طريق المصادفة، قد تصدم القطة المزلاج فينفتح الباب وتهرب القطة من العلبة.

وفي المرة التالية توضع فيها القطة في العلبة. تبدأ بعمل العديد من السلوكيات العشوائية وأخيرًا تضرب المزلاج وتخرج من العلبة. وبعد محاولات عديدة قضى القط وقتًا أطول يحوم حول المزلاج

حتى يصل إليه ويخرج من العلبة مُسرعًة. أخيرًا، يبدو أن القطة قد تعلمت ما هو المطلوب، وعندما أتت لحظة وضعها في العلبة ضربت المزلاج، وفتحت الباب.

إن الرسم البياني الذي وضعه ثورن ديك لمقدار الوقت الذي صرفته القطة في تعلم كيفية الخروج من العلبة هو مثال لمنحني التعلّم. والأبحاث منذ ذلك الوقت أوضحت أن منحنيات التعليم الإنساني لديها نفس المقدار. ولقد وضع ثورن ديك نظريته بأن الحيوانات تتعلم كيف تهرب من علب المتاهة خلال التجربة والخطأ، أي أنها قامت بالعديد من ردود الفعل بطرق تلقائية إلى أن وصلت للحركة الفعالة لتأمين الإفراج عنها.

وفي بعض التجارب اللاحقة تعلم الحيوانات إن بعض نوعيات السلوك مثل (الدوران حول الجهاز، ولعق نفسها، وقضم القضبان، وخربشة الباب) قد تساعدها على الخروج.

إن ردود الفعل غير المؤثرة كلعق النفس، والمواء تميل إلى الإبتعاد عن الترتيب الهرمي لسلوك الحيوان. إن الحركات التي تحصل على الإفراج، وتحصل على المكافأة هي الحركات المُرضية بحيث تصبح ردود الأفعال تلك متصلة بصورة أكثر فاعلية بالمؤثر، وبالتالي فمن المحتمل أن تحدث في المرة التالية التي يوضع فيها الحيوان في العلبة. ومن خلال ملاحظات لأسلوب التعلّم بالتجربة والخطأ بدأ ثورن ديك بدراسة ما يعرف بالتأقلم الأدائي. ومن خلال التأقلم، يتعلم الكائن الحي ما هي عمليات السلوك الأدائية في الحصول على المنافع. من خلال التأقلم الكلاسيكي، بدأ صاحب التجربة في إصدار رد الفعل المرغوب فيه، عن طريق تقديم المؤثر غير المتأقلم لوضع عامل ربط جديد بين المثير التأقلمي ورد الفعل التأقلمي. وفي التأقلم الأدائي فإن القائم بالتجربة يتناول رد الفعل الذي يصدر من الشخص ويقوّى ذلك عن طريق التأكيد عليه كلما يحدث.

وعلى أساس ملاحظاته قام ثورن ديك بوضع قانون للتأثير والذي ينص على أن رابطة المؤثر مع رد الفعل أو التعليم يتم تقويته عن طريق المكافأة أو الإرضاء. وبإختصار نحن نفعل ما يسعدنا، وما يجنبنا الألم.

السلوك

سكينر B. F. Skinner (1904- 1990) هو عالم نفس سلوكي مشهور في أمريكا، استندت أعماله على مبادئ التأقلم الإجرائي Operant Conditioning. إنتقد عدد من المسيحيين سكنير، وعارضوا فلسفته (والتي تعتبر عمومًا متوافقة مع المسيحية) وتقنياته. وبرغم أن النظرية السلوكية تتوافق مع الفكر المسيحي بوجه عام ومع كتابات شافير Schaeffer بشكل خاص (Ratcliff 1988). كما أكّد العديد من الكُتّاب الإنجيليين على قيمة علم النفس لدى سكينر في تربية الأطفال، والمشورة، والكنيسة (Dobson 1970; Bufford 1981; Cosgrove 1982; Ratcliff 1978, 1981a, 1981b, 1982a, 1982b, 1982c, 1982d, 1983).

وماذا عن فلسفة سكنير التي يعتبرها المسيحيون متعارضة مع فكرهم؟ ففي كتاب "ما وراء الحرية والكرامة *Beyond Freedom and dignity*" كتب إن الأشخاص ليس لديهم حرية أصيلة بل أن بيئتهم هي التي تحكمهم. وبفهم أكمل للواقع، كما هو منظور الولاء من قِبل التَكيّف الإجرائي، فإن مفاهيم الحرية والكرامة لم تعُد مفيدة. روايته المثلى (أو يوتوبيا Utopia) المعروفة باسم والدن الثاني Walden Two يرى بأنه يمكن تحقيقها إذا تمكن المجتمع من الانتفاع من مبادئ التأقلم بصورة منهجية لصالح إنسانية أفضل. إن افتراض سكنير هو أن التأقلم الإجرائي قادر على توضيح السلوك الإنساني بصورة طبيعية، ولا يترك أي مجال للاختيارات أو لتدخل الله.

إن الشيء الفريد في مفهوم سكنير للتعليم هو أن العواقب هي التي تُقرّر التأقلم. ويمكن للقائم بالتجربة يمكن أن يدرس التعليم بأن يسمح للشخص بعمل رد فعل مبدئي وفقًا لرغبة الشخص، ثم يلاحظ القائم بالتجربة معدل الاستجابة؟ أي كم عدد مرات حدوث رد الفعل في وحدة زمنية (يطلق عليها الخط القاعدي baseline). ويتم مكافأة رد

٦ . ٢ التعزيز، والكتاب المقدس، والكنيسة

يمكن أن تستخدم عوامل التقوية في الكنيسة. على سبيل المثال، قد تم إعطاء الأطفال هدايا لتعلم حفظ الآيات. ولسوء الحظ فإن التوقف عن حضور الكنيسة قد يحدث بمجرد أن تتوقف تقديم الهدايا فمن المهم أن يحصل الأطفال على منافع أخرى بال أضافة إلى المكافآت المادية. فمن الأفضل أن يحصل الأطفال على مميزات أخرى بالإضافة إلى الهدايا المادية. فإنه من الأفضل التركيز على المكافآت الاجتماعية الشعورية لكونك مع جماعة المؤمنين بدلًا من الاعتماد فقط على استخدام المكافآت المادية أي أن الهدف النهائي هو الاستمتاع بالأنشطة مع الأصدقاء وبدلًا من الهدايا المادية. ويمكن تحقيق هذا الهدف، إن قدمت الهدايا الممنوحة على مراحل.

وكما سنذكر لاحقًا في هذا الفصل، فمن المهم جدًا أن يتم تقسيم المهارات إلى مجموعات صغيرة سهل التحكم فيها. وقد يكون من المفيد إدماج بعض الأفكار من الترتيب الهرمي الخاص بماسلو في مساعدة تحفيز الأشخاص في المشاركة في تلك المجموعات واللجوء إلى مستوى الإحتياج الأكبر (انظر الفصل ٥).

إن إستخدام أسلوب التعزيز والتأكيد في الكنيسة، يتوافق مع تعليم الكتاب المقدس، إذ نجد فيه عواقب إيجابية للسلوك المُراد. على سبيل المثال، يؤكد سفر الأمثال مرارًا وتكرارًا على العواقب الإيجابية لإتباع ناموس الله، بما في ذلك العواقب الطبيعية والمكافآت الأبدية. إن العواقب الإيجابية للحياة المسيحية، تشمل شركة المؤمنين الآخرين، وعلاقة شخصية مع الله، وأساس صالح للحياة.

الفعل في كل مرة بحافز مُعزز أن عامل التعزيز يتم تعريفه على أنه أي مؤثر يتبع رد الفعل ويزيد من احتمالية حدوثه. إذا كان الحصول على الطعام نتيجة لفتح المزلاج يجعل رد فعل فتح المزلاج أكثر قابلية للحدوث في المرة القادمة فإن الحصول على ذلك الطعام هو عامل التعزيز reinforcer.

إن المصطلحين "ذرائعي instrumental" و"إجرائي operant" مستخدمان بشكل تبادلي من قبل العديد من العلماء النفسيين، ومع ذلك يبقى المصطلح "إجرائي operant" هو تعبير سكينر المفضل. إذ أن نسبة رد الفعل متاحة بحرية تحدث عندما تكون نتائجه ليست إيجابية ولا سلبية يُسمى هذا الرد بالمستوى الإجرائي operant. استجابة كل استجابة حرة لها مستوى إجرائي لفرد معين. يدرس علماء النفس التغيير في معدل الاستجابة الناتجة لمختلف الأنواع، الحدة ، وتوقيت التعزيز.

هناك بعض الأشياء التي تعتبر معززات لكل شخص في كل حالة. ولكل فرد تفضيلاتٌ مُتميِّزة. والعامل الذي يحدد إذا كان الشيء مُعززًا هو مدى رغبتك في الحصول على ذلك الشيء. يصف الإشباع الشرطي في الشيئ الذي كان مرغوبًا فيه فيما سبق لم يعد مرغوبًا فيه لأنه تم الحصول على الكثير منه. على سبيل المثال، قد تكون علبة الأيس كريم معززًا كبيرًا للأطفال، ولكن إذا كان الأيس

كريم يقدم كل يوم كحلوى فلن يقوم بدور المُعزز مرة أخرى.

فهل المكافأة هي نفس الشيء المعزز؟ عادة ما تكون الشروط قابلة للتبادل، ولكن من الناحية الفنية يوجد هناك إمتياز. فالمكافأة هي أي عواقب إيجابية للسلوك. لكن المكافأة تعتبر عامل معزز فقط عندما تعمل على زيادة ذلك السلوك. ولهذا فإن الميدالية التي تعطى تقديرًا للبسالة في الحرب هي عامل معزز فقط في حالة إن كان السلوك المكافئ عنه على الأرجح للحدث. لذا فإن علماء النفس السلوكي يفضلون مصطلح "المعزز" عن مصطلح "المكافأة". إن عوامل التعزيز تؤثر

٣.٦ التشكيل والحياة المسيحية

هناك العديد من التطبيقات التي تتوافق مع الحياة المسيحية. ولقد طبق راتكليف (Ratcliff 1978)، على سبيل المثال، التشكيل على تطور برامج الكرازة الكنسية الشخصية في الكنائس. ولقد استخدم جريفين أفكارًا مماثلة في سياق توطيد الجهود الكرازية.

ولقد أوضح دوبسون في كتابه "الكلام المباشر مع الرجال وزوجاتهم" (Dobson 1980) كيف إن عملية التشكيل قد تؤدي إلى أمور خارج الزواج. إن العلاقة بين الطرفين تبدأ دائمًا بإشارة بريئة للصداقة مثل الدعوة لتناول وجبة غداء تدوم لفترة طويلة أو لمسات بريئة. إن تلك الخطوة المبدئية ممتعة جدًا (ومؤيدة) ثم يتكرر نفس الأمر مرات أخرى في اليوم التالي أو الأسبوع التالي، ثم تمتد فترة تناول الغذاء أو اللمسات مع وجود نتائج سارة. وتبدأ العلاقة بينهما في التزايد في السرعة والشدة. ثم تبدأ المشاعر الرومانسية في تأكيد نفسها بقوة، وسرعان ما يدخل الإثنان في علاقة جنسية. ويقترح دوبسون بأننا لابد من أن نحترس من هذه العملية وتنتهي عند المرحلة الأولى. إن الرعاة هم أكثر تعرضًا لتلك العلاقة بسبب عدد السيدات اللاتي يعتمدن عليهم ويأتون إليهم للمشورة.

إن التشكيل مذكور في الكتاب المقدس سواء إيجابيًا أو سلبيًا. ففي إرميا (١٨: ١- ٦) وصف الله بأنه الفخاري الأعظم الذي يشكل إسرائيل. فنحن يمكتن أن نتشكل في الأواني التي يريدنا الله أن نكون عليها عندما يكون قلبنا منفتحا ومتقبلا لتعاليم الله. وبالتدريج فإن الله يقربنا أكثر وأكثر للهدف الذي يريده منا. وبالطبع، فإن بإمكانه أن يصنع هذا التشكيل من خلال طرق أخرى إيجابية من التأكيد والتقريب المنتظم.

إن قراءة الإنجيل سلوك يمكن التأثير عليه فإن العديد منا يتصارع لقراءة أصعب الأسفار مثل أيوب، واللاويين، وإرميا، ولكي تشجعهم على قراءة تلك السفار لابد من تشجيع الناس على قراءة أجزاء صغيرة منها أولا ويتبعها قراءة أصحاحات بسيطة من العهد الجديد. وبالتدريج ومع الوقت يمكن قراءة فقرات أطول في العهد القديم لفترات أطول. إن العوامل المؤثرة الخارجية مثل البيتزا، والمشروبات الغازية، أو العوامل الاجتماعية مثل مشاركة الآخرين بقراءات الإنجيل في مجموعات دراسة الكتاب قد تساعد في ذلك.

بالفعل على السلوك، في حين إن المكافأة قد تؤثر أو لا تؤثر على السلوك.

التشكيل والسلوك المتسلسل

إن التأقلم الفعال هو عملية يتم من خلاها تعديل السلوك. وعلى وجه الخصوص فإن معدل حدوث رد الفعل التأقلمي يتم التحكم فيه من خلال المؤثرات البيئية. فإذا ما تبع رد الفعل التأقلمي مثير مشجع إيجابي، فإن احتمالية حدوث رد الفعل مرة أخرى يتزايد. ولكي تحدث عملية التشكيل هذه يجب التشجيع على السلوك الذي يشابهه السلوك المرغوب في الوصول إليه. وبعد تأسيس السلوك المبدئي من خلال عوامل التشجيع، فإنه من الضروري حدوث سلوك مختلف، وهو شيء يشبه لما هو مرغوب فيه على أنه المنتج الأخير. وبعد التشجيع على التقرب من السلوك المستهدف يبدأ المتعلم تدريجيًا في الوصول للسلوك النهائي. دعونا نعتبر موقفًا يحدث في فصل مدرسي. وبوجه عام فإن الأستاذ يشعر بعدم الراحة في أول يوم في الدراسة. إن ابتسامة الطالب أو إيمائة رأسه تساعد الأستاذ على الاسترخاء ولهذا يعتبر عاملًا معززًا. ففي كل مرة، يقول فيها الأستاذ قصة ونرى الطلاب يضحكون ويحركون رؤوسهم فإن احتمالية قيام الأستاذ بسرد القصص تتزايد. وبعد عدة محاضرات يتمكن الأستاذ من سرد القصص بصورة أفضل في المرات القادمة. وبذلك فإن الطلاب هم الذين قاموا بتشكيل سلوك الأستاذ.

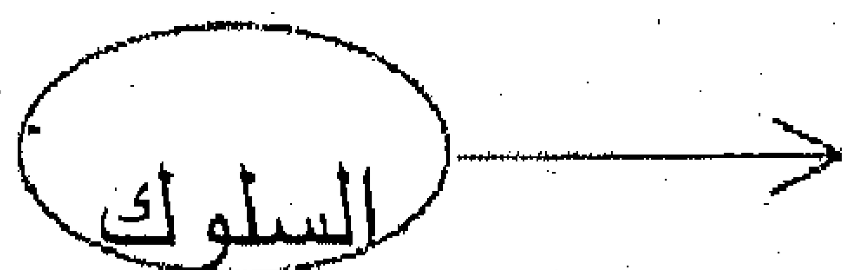
وبينما يشير التشكيل إلى تطوير سلوك فردي باستخدام مجموعة خطوات متتالية، فإن التسلسل يشير إلى اكتساب سلسلة من السلوكيات، خطوة واحدة في وقت واحد.

إن واحدة من أكثر الطرق فاعلية لتغيير سلوك الأفراد هو البدء عند نهاية رد الفعل والعمل للخلف. إن ذلك التسلسل للوراء قد بدأ أن يكون أكثر فاعلية في تدريب الإنسان في العديد من المهمات المعقدة. فعندما تعلم الطفل عقد رباط الحذاء على سبيل المثال، فإن غالبية الوالدين يبدأون بالخطوة المبدئية في ربط الحذاء. إن ربط السيور هو إحدى الخمسة عشر خطوة المعقدة قبل الوصول الربطة الأخيرة وعمل عقدة. فإن الإنجاز الأخير لربط الحذاء هو ما يعطيك حافز التشجيع.

المحفزات المُميِّزةُ وعوامل التعزيز الثانوية

من خلال عملية التعلُّم، يبدأ الشخص في تحديد (تمييز) بعض المؤثرات الخاصة والتي تشير إلى أن عامل التعزيز سوف يتبعه رد فعل تأقلمي. إن تلك العلامات يطلق عليها "محفزات مميزة" تجعل الشخص يعلم متى سيكون لأي سلوك عائد مقبول أم لا.

إن هذه "المحفزات المميزة" تحدد المرحلة أو تعطي الفرصة للشخص لإنبثاق رد فعل إرادي؛ فهو لا يثير رد الفعل كمثل الضوء المُبهر الذي يومض العين. أي بمعنى "إذا قمت بفعل ذلك سوف تحصل على حافز" على سبيل المثال، قبل أن ترفع الستار قبل عرض المسرحية يتم تخفيض الأنوار، وهذا ينتج عنه الإقلال الواضح



شكل 6. 2 التَكيّف الفعّال

من أحاديث المشاهدين ويتم تركيز الانتباه على المسرح الرئيسي. وبالتحكم في المثير المحفز فإن التأقلم الفعّال يمكن أن يتحكم في معدل واحتمالية رد الفعل. إن الإنسان يقال إنه تحت تحكم المثيرات عندما يتجاوب بصورة ثابتة في وجود (محفزات مميزة) وليس في غيابها.

ومن ملامح التأقلم الفعّال الأخرى هو أهمية عوامل التحفيز أو المحفزات الثانوية. إن أي شيء يرتبط بشكل ثابت مع المحفز قد يصبح في الوقت المناسب هو عامل التحفيز، أي أنه يزيد من معدل السلوك الذي يتبعه. إن الإبتسامة والإيحاء والتربيت على الكتف تمثل عوامل تحفيز عامة قد تستخدم في التحكم في رد فعل واسع المجال. إن تلك المحفزات تعبر الفجوة الخاصة بالتفاعل الاجتماعي.

وبالرغم من أن عوامل التحفيز التأقلمي أكثر تغايرًا من المحفزات الأولية من حيث آثارها على التعليم، لكنها أكثر فاعلية. وممكن انتشارها بسرعة أكبر، وغالبًا فإن أي أحداث، مؤثرة متاحة يمكن أن تستخدم كعامل تحفيز تأقلمي. على سبيل المثال، فإن المدرس قد يستخدم إمارات ودلائل بدلًا من أن يقول بكل بساطة "هذا عمل جيد" وذلك لمساعدة الطلاب في الإنتهاء من واجباتهم. ويمكن تبادل الدلائل مع نهاية كل فترة دراسة نوعية معينة من الهدايا مثل الاستماع إلى شرائط خاصة واستبدالها على مدى أبعد بأشياء مثل الرحلات.

وهناك مفهوم مهم آخر، وهو السلوك العرضي (الطارئ) وبوضع مختلف السلوكيات العرضية (أي العلاقات المختلفة بين ردود الفعل وعوامل التحفيز) فإن هؤلاء الذين يستخدمون اتجاه التأقلم يمكنهم أن يثيروا رد فعل معين.

إن توقيت وسرعة التحفيز يمكن أن تتغير وتجعلها متاحة بعد رد الفعل المرغوب فيه ولكن ليس في أي وقت آخر. فعندما يصبح المحفز طارئًا تجاه استجابة مرغوبة، فإن هذه الاستجابة تكون أكثر احتمالاً. على سبيل المثال، بدلًا من الاستسلام للطفل الذي يبكي، فإن الوالدين يمكن أن يتعلموا التأكيد على السلوك المرغوب فيه عن طريق إعطاء الاهتمام للطفل فقط عندما يتوقف عن البكاء.

جداول التعزيز والسلوك الوهمي

ما أن يتم تعلم استجابة ما ، يمكن الاحتفاظ بها بالتقوية المتقطعة (المتكررة). وهناك أربعة جداول ممكنة لهذه التقوية وهي:

١. المعدل الثابت، حيث إن رد الفعل يتم مكافأته بعد حدوثه (×) مرات.

٢. المعدل المتغير، حيث يحدث عدد متغير من ردود الأفعال بين كل محفز.

٣. المدة الثابتة، حيث إن المحفز يتبع رد الفعل الأول بعد إنتهاء فترة معينة من الوقت.

٤. المدة المتغيرة، حيث إن المحفز يتبع رد الفعل الأول بعد فترة متغيرة من الوقت.

إن كل نموذج لعوامل التحفيز أو جدوال التحفيز يؤدي إلى نموذج معين للاستجابة. وكلما كان المحفز سريعًا ومحددًا، كان مؤثرًا أكثر في زيادة نسبة الاستجابة. إن جداول النسبة الثابتة للعامل المحفز يبدو أنها الأكثر تأثيرًا في تعلم سلوك معين. أما جداول الفترات المتغيرة وجد أنها الأفضل في بقاء سلوك سبق تعلمه. وأيًا كان جدول عوامل التحفيز والمقويات فلكي يكون فعالًا يجب أن يكون سريعًا. فإذا ما أنقضى وقت طويل بين رد الفعل وعامل التحفيز الخاص به فلن تعتبر المكافأة فعاله. ولابد أن يستفيد المدرسون من ذلك المبدأ البسيط لمساعدة الطلاب للتحسين من أدائهم في الفصل الدراسي. وبصفة دائمة، فإن المذاكرة للقيام بأداء الامتحان يتم مكافأته أيا كان خلال (٥ ــ ١٠) أيام من أداء الامتحان.

ومن الواضح أنه إذا قيل للطالب الذي استذكر دروسه جيدًا على النتائج الإيجابية التي سيحصل عليها في خلال ساعة من انتهائه من الإمتحان فإن عادات الحفظ الملائمة لأداء الامتحان سوف يتم التحفيز عليها.

إن جداول التحفيز لها نتائج توقعية أخرى.

٦. ٤ ليزا الصغيرة

منذ عدة سنوات قبلت القيام بالتعليم في مدارس الأحد في الصف الثاني. وخلال إحدى السنوات الأولى قمت بتدريس التمهيد لعلم النفس وظننت أن ذلك يكون أفضل من التعليم في مرحلة الجامعة.

وخلال أسبوعين بدأت أسمع عن فتاة نطلق عليها اسم "ليزا" وقال لي جميع الأشخاص أنها قد تكون أسوأ مشكلة يمكن أن تقابلك هذا العام. تبلغ ليزا من العمر سبع سنوات فقط ولكن لها سجل حافل في تسبب إزعاج الفصول والبدء في اختلاق المشاجرات. ولقد حذرني المدرسون السابقون من الزوبعة التي تقوم بها بمجرد أن تدخل إلى الفصل وظننت أنهم يبالغون في تعليقاتهم.

عندما دخلت ليزا الفصل، أوّل شيء قامت به هو بعثرة أقلامها حول المائدة، وقبل أن يتاح لي الوقت لكي أستجمع أفكاري بالكامل قامت بتفريغ صندوق من المقصات وألقت بأشياء كثيرة على المائدة. ثم توقفت للحظة لكي تقرص ولدًا بالقرب منها. والقصص التي كنت أظن أنه مبالغ فيها كانت حقيقية بالفعل. لقد بدأت الزوبعة.

وفي الأسبوع التالي قررت أن أطبق أساليب السلوك والإنجيل (أمثال ١٦: ٢١) مع ليزا. فإن علم السلوك والإنجيل كلاهما أرشادني إلى أن التعليم قد يكون أكثر فاعلية إذا كان هناك مكافأة للطالب.

وكما ظننت فإن سلوك ليزا كان غير محكم، وهذا ما تم تحفيزها عليه. لقد كانت عائلتها، وهي كبيرة، تعطيها اهتمامًا ورعاية كافية إذا ما بدر منها أي سلوك مزعج أو غريب (إن ذلك الشك قد تأكدت منه فيما بعد عندما زرتها في منزلها).

واكتشفت سريعًا أن مدرسي مدارس الأحد قد يعطونها اهتمامًا أكبر كلما صدر منها ذلك السلوك المفرط وغير المُحكم. وكانت مهمتي هي أن أعكس تلك العملية، بحيث أنه يتم مكافأتها في حالة سلوكها الهادئ المتعاون، وعدم الحصول على أي مكافأة كلما

إن برنامج الفترة الثابتة يبدو ذا أهمية على وجه الخصوص حيث إن السلوك المحفز يميل إلى الزيادة المستمرة بعد انتهاء تلك الفترة بوقت قصير.

ولهذا فإذا وضع فأر في جدول فترة ثابتة لمدة خمس دقائق فإن الفأر سيتعلم سريعًا أن ينتظر فترة وجيزة قبل إنتهاء الخمس دقائق، ثم يبدأ في حماس شديد في أداء السلوك المرغوب فيه؛ وتلك العملية يطلق عليها اسم "الطريق السريع". ولقد تعلم الطلاب ذلك الطريق بالإنتظار حتى ليلة الامتحان لكي يبدأوا في الدراسة على سبيل المثال. وربما أن سلوك الفأر لا يختلف كثيرًا عن سلوك الإنسان!

السلوك الوهمي؛ يقوم علماء نفس السلوك بتعريفه على أنه السلوك المحفز بصورة طارئة ويتكرر مرات متعددة على الرغم من أن ذلك السلوك لا يتصل حقًا بالمحفز. قد يتجنب الأشخاص السير على الطرق المكسرة في الشارع لأنهم عندما فعلوا ذلك كان يومهم سيئًا، ولكي يكون يومهم أفضل

أحدثت شغبًا في الفصل.

وفي الأسبوع التالي أعطيت خمسة كوبونات لكل طفل في الفصل، وقلت لهم إنهم إذا حصلوا على أربعة كوبونات تتبقى معهم مع نهاية الفصل فسوف يحصلون على الحلوى.

ولقد قمت بالشرح وبعناية كيف أن بإمكانهم أن يفقدوا الكوبون وذلك بسبب السلوك المزعج مثل: التجول والجري في الفصل، أو البدء في المنازعات، أو التحدث بصوت مرتفع وهكذا (أنا ركزت على سلوك ليزا بالتحديد). ولقد أعجب الأطفال بتلك الفكرة لأنها كانت على شكل لعبة. بالطبع فإن الحلوى زادت من متعتهم.

بدأت مدارس الأحد. وبدأت ليزا بقذف صندوق الأقلام دون استئذان، وعندئذ مشيت إليها بهدوء حيث كانت تجلس وقلت بصوت مرتفع بما فيه الكفاية لكي يسمعني الجميع. "أنا أرى أن شخصًا ما قد فقد بالفعل كوبونًا بسبب وقوفه بدون استئذان"، وأخذت الكوبون، وعادت ليزا بسرعة إلى مقعدها. ولكنها بعد ذلك ظلت في مقعدها طوال فترة الدرس، فقد لاحظت عندما نفذت تهديدي بأنني أتكلم بجدية تامة.

إن القليل من المدرسين الآخرين صدقوني، ولم تكن هناك مشكلة فعلية معها بعد هذا الموقف. (الخبرات مع أطفال آخرين تشير إلى أنه يجب عمل اختبارات عديدة للقوانين قبل أن يتغير السلوك). ولقد أعطت تلك التجربة نتائجها بعد بضعة أسابيع وقلت للطلاب أن لعبة المصاصات انتهت، ولكن هؤلاء الذين لازالوا يسيرون بالسلوك الجيد أقترح عليهم أن يجلسوا بجانبي في الكنيسة. وكان لذلك الامتياز آثار مثل المصاصات ولكنه لم يكن ملموسًا. ثم بدأت أركب مع الأطفال أتوبيس الكنيسة معطيًا اهتمامًا أكبر إلى ليزا، وسلوكها الهادئ، وضبط نفسها، وبذلك أصبح سلوكها مهذبًا عن طريق إعطاء رعاية معينة لها، ومعالجتها بصورة غير مباشرة.

يبتعدون عن ذلك الشارع. إن الشخص الذي يؤمن بالخرافات (الوهم) يعتقد بأن هناك علاقة بين الحدث والعواقب التي تحدث، حتى وإن كانت لا ترتبط به.

معاملات التوافق

إن جميع تعليقاتنا عن التأقلم الفعّال قد ركزت على فكرة التحفيز الإيجابي. في حين إن الأبحاث في ذلك المجال قد ركزت على ذلك المفهوم المهم، فإن هناك عواقب أخرى محتملة للسلوك يجب وضعها في الاعتبار. هناك بالفعل خمسة أنواع من التوافق المحتملة بين ردود الأفعال وعوامل التحفيز، فهناك ثلاثة منها تزيد من نسبة ردود الأفعال واثنان منها تقلل من ردود الأفعال. وتزداد نسبة الاستجابة عندما تكون متبوعة بما يلي: (١) مثير إيجابي محفز (٢) الهروب من المثير المنفر (٣) تجنب المثير العكسي. ونرى أن النسبة تقل عندما يتبع رد الفعل (٤) المثير المنفر (العقاب) و (٥) غياب أي عامل محفز (الإلغاء أو الإبطال)

٦ . ٥ متى يعتبر العامل المحفز غير ملائم؟

في حين إن عامل التحفيز والأفكار السلوكية الأخرى قد تكون مفيدة جدًا، فهناك أيضًا أوقات عندما لا يكون من المناسب التعامل بها. على سبيل المثال، على الرغم من وجود أهمية للمحفزات المادية في العمل مع الأطفال، فإن تحفيز الكبار بنفس الطريقة قد لا يكون ملائمًا.

إن مفاهيم السلوك لا يجب أن تكون بدائل للتعليم الجيد. إن التركيز في التعليم المسيحي لابد أن يكون بواسطة التعليم الجيد والمناهج الشيقة أكثر من التركيز على المكافآت الخارجية. إن الاستخدام المحدود للحوافز قد يشجع الأطفال على الانتهاء من دروسهم على سبيل المثال، ولكن ما نريد أن نعلمه لابد أن يكون هو المكافأة في حد ذاتها. التأقلم الفعّال لا يجب استخدامه للتلاعب. إن بعض النهضات الانفعالية ذات الحماسة العالية قد استخدمت طرقًا متطرفة للتأثير على الناس حتى يستجيبوا.

وهؤلاء يدركون في النهاية أنه قد تمَّ التلاعب بهم، وبالتالي يرفضون الإنجيل. يحتاج المؤمنون إلى التأثير على الناس ولكن بالسماح لهم بحرية الاختيار (جريفين Griffin 1976, 40).

ويشير (بولت Bolt ومايرز Myers 1984, 75) إلى العديد من المواقف الأخرى قد يكون فيها المحفزات غير ملائمة في الكنائس، في حين إن (بافورد Bufford 1981, 174-93) كان يمدح ويحث على استخدام المحفزات لبعض الأشياء مثل حفظ آيات الإنجيل، أو استكمال دروس الإنجيل، فإن بولت ومايرز يخافان من الاستخدام العام للمحفزات لأنه سوف يشدد من الثقة بالنفس وهذا يتعارض مع تعاليم الإنجيل حيث لا يجب أن نتمركز حول الذات. فإن الله يود أن يراه الناس على أنه كائن موجود يعطينا ويسدد جميع احتياجاتنا وليس مجرد محاولة منا لإرضائه. في حين إن المكافأة الخارجية قد تكون مفيدة في العملية المبدئية للتحفيز فقد لا تكون هي المحفزات العامة الأفضل.

وبالفعل فإن جرين Green وليبر Lepper 1974 قد وجدا أن المكافآت الخارجية

من أمثلة الإلغاء أو الإبطال، عقاب الإبعاد للأطفال وإرسالهم إلى حجراتهم، لأنه بذلك يتم نزع كل المعززات العادية من الجو العام المحيط بهم. والعقاب هو تقديم مؤثر نافر يقلل من احتمال الرد. ومع أن العقاب قد يكون فعالاً تحت ظروف خاصة، لكن يجب استعماله بحرص لتجنب العواقب الوخيمة. وعلى سبيل المثال، يجب أن يكون واضحًا أن موضوع العقاب هو رد الفعل أو الاستجابة، وليس شخص المعاقِب نفسه.

إن الهروب من المثير المنفر أحيانًا يشار إليه على أنه عامل محفز سلبي. وعلى الرغم من أن ذلك المفهوم عادة يتساوى مع العقاب إلا أنهما يختلفان تمامًا. في حين إن العقاب هو إحداث عواقب غير سعيدة أو متنافرة نتيجة للسلوك فإن عامل المحفز السلبي هو استبعاد موقف منفر أو غير سعيد نتيجة لسلوك معين. ولهذا فإن عامل التحفيز السلبي يجعل سلوكًا معينًا من الممكن حدوثه في حين إن العقاب يجعله أقل حدوثًا.

قد تقلل من الاهتمامات الجوهرية في الأنشطة عندما تكون تلك الاهتمامات موجودة بالفعل. ويشير بولت ومايرز إلى أن المكافآت تميل إلى التبخر بمجرد الانتهاء من التدخل بالرغم من إن استخدام الجدول المتغير للمحفزات يمكن أن يقلل من ذلك الاتجاه.

وهناك مشكلة أكثر جدية في استخدام نظام المكافآت، وهي أننا نوصّل للأشخاص أن السلوك في حد ذاته لا قيمة له. إن الرغبة في الوصول للنتائج قد يجعل السلوك المستهدف سطحيًا ولا قيمة له.

ولقد استنتج بولت ومايرز إن استخدام المكافآت قد يكون الطريق الأفضل إذا رغبنا في الحصول على آثار قصيرة المدى أو إذا اقتنعنا بأن السلوك ممل في حد ذاته، وعلى العكس من ذلك، إذا أردنا زيادة اهتمام حقيقي في ذلك السلوك، فإنه يجب علينا استخدام العوامل المحفزة بحرص شديد وتجنبها بقدر الإمكان. ومن ناحية أخرى فهم يذكرون في البحث أن المكافآت الخارجية قد تزيد من الاهتمام الداخلي. وإذا استخدمت المكافآت في إعطاء معلومات عن مدى تقدم الأفراد بدلًا من التحكم فيما يفعلون فإن الاهتمام الداخلي قد يحدث بسهولة. إن القضية هنا هي كيفية تقديم المكافآت. إذا لم تكن متوقعة فإن الأشخاص يميلون إلى إدراكها على أنها مصدر للمساندة وليس وسيلة للتحكم. ولهذا فلقد أوصى بولت وميرز أن المدرسين يستخدمون عوامل التحفيز أحيانًا على أنها مكافآت غير متوقعة أكثر من التركيز على المكافآت منذ البداية.

إن اقتراحات بولت ومايرز جديرة بالملاحظة، ولكن علينا محاولة أن نجعل الجو العام للكنيسة أكثر مجازاة. لا يجب إهمال حقيقة أساسية وهي أن الناس يرتادون الكنيسة ظنًا منهم أنهم سوف يحصلون أو يستفيدون شيئًا ما من اختبارهم. وربما التمييز الذي نحتاج إليه ليس هو المكافأة أو عدمها، ولكن التطلع إلى المكافآت الأبدية والمستديمة أفضل من المكافئات الفورية.

ولنأخذ مثالًا لذلك، الطفل الذي يجلس في فصل يكرهه ويتم رفضه، فإن الطفل يحاول الخروج من الموقف غير السعيد، ونتيجة لذلك فمن المحتمل أن يكرر ذلك في المستقبل.

أن عامل التحفيز السلبي يفترض موقفًا سلبيًا كائنًا بالفعل لم يعد موجودًا بعد تنفيذ ذلك السلوك.

وعلى العكس فإن العقاب يكون أكثر قوة لإحباط السلوك؛ إلا أن علماء النفس دائمًا يترددون في التوصية باستخدامه. وإذا كان العقاب هكذا قويًا، فلماذا لا يتم استخدامه بانتظام؟

هناك عدد من المخاطر المصاحبة للاستخدام المنتظم الفردي للعقاب، فإن العقاب قد يعلّم الطفل العدوانية. إن الطفل المعاقَب قد يقوم بتقليد الأب أو المدرس الذي يعاقبه، ويصير أكثر عدوانية وخاصة مع الأطفال الأضعف والأصغر منه. وقد يبدأ الطفل في أن يرى الضرب على أنه حلّ لجميع المشاكل. إن السلوك الذي يتم تعليمه بواسطة

٦.٦ الخرافات والصلاة

لقد افترض (مايرز 75-157 ,1978 وجيفز 96 -89 ,1987) أن صلوات المسيحيين تكون أحياناً متصلة بالخرافات، فهناك اتجاه كبير من جانبنا لإدراك نظام معين في الحالات العشوائية لأننا صلينا ثم نبحث عن أدلة تؤكد على توقعاتنا. إن (مايرز وجيفز) يهاجمان هؤلاء الأشخاص الذين يعتبرون الله أنه سانتا كلاوز وهي الصورة التي تشغل خيال الأشخاص أثناء الصلاة أكثر من فكرة وجود الله كما هي مذكورة في الكتاب المقدس.

من خلال الصلاة فإن الله يعطينا رؤية جديدة للأحداث ولا يقوم بعمل تغييرات سحرية. ولا يجب أن نستنتج إن الله يغيِّر من الأحداث الطبيعية بطرق يمكن إثباتها كاستجابة لصلاتنا. فبدلاً من ذلك فإن **الصلاة تغير من أنفسنا**، فالصلاة تعتبر مؤثرًا وليست سببًا.

ولابد أن نركز اهتمامنا بألا نؤمن بالخرافات في ردود فعلنا خلال الصلاة، ولكننا لابد أن نتساءل أيضًا إذا كان اتجاههم واقعيًا جدًا. فإن استنتاجاتهم يبدو أنها تشير إلى ما يطلق عليه سكافير Schaeffer 1978, 157 "العالم المغلق" حيث لا يتدخل الله بصورة فوق الطبيعية ولكن ما الذي نحن بصدده، أمام المعجزات التي تبعث القصص الكتابية؟ وهل هذا يفسر معنى أن نميل إلى الخرافات؟ وعندما صلى المسيح من أجل الشفاء فهل يعني أنه يؤمن بالخرافات؟ وهل كان مخطئًا في طبيعة العالم؟ فهل الإنجيل مضلل في ذلك الأمر؟ بينما نقرأ إن بعض المؤمنين وهميون في مفهومهم لاستجابة الصلاة، ومقتنعون بأن الله قد استجاب فعلاً، فإن المسيحيين يحتاجون أيضًا للتأكد من إن الله أحيانًا يتدخل في الأمور الإنسانية بدلًا من مجرد تغيير وجهات نظرهم. إن (مايرز وجيفز) يركزان على أهمية الإيمان. وهما يتجاهلان أيضًا احتمالية إن الله قد يجيب طلبات المصلين بطريقة لا يريدها المصلي وعلى غير رغبته.

ويجب علينا أن نتبع نموذج السيد المسيح عندما صلى إلى الله لكي يتدخل وكان يثق في النتائج التي يقدمها له. فإن الإنجيل يقول لنا إننا يجب أن نصلي بإيمان ومدركين بقوة وسيادة الله.

العقاب يكون سلوكًا وقتيًا، أما السلوك الجيد يحدث فقط في وجود الوالدين.

بالنسبة لبعض الأطفال فإن العناية التي يحصلون عليها أثناء العقاب قد تكون عاملًا محفزًا، لذا فهم يسيئون السلوك لكي يحصلوا على مزيد من الاهتمام. وهذا من المحتمل أن يحدث مع الأطفال المُهمَلِين والذين يحصلون على الاهتمام فقط عندما يسلكون بالسوء. وأخيرًا هناك تجنب المثيرات. إن أي شيء يصاحب العقاب يصبح مثيرًا شرطيًا للألم وبذلك يحاول تجنبه. ولهذا السبب فإن بعض أولياء الأمور يعتقدون أن الضرب لابد أن يتم بواسطة أداة أو عصا وليس باليد على الرغم من أنه يجب أن نشير إلى أنه مجرد رؤية الوالد يعتبر أنه مثير تألمي (شرطي).

في حين أنه يوجد مخاطر محددة لابد من تجنبها إلا أن هناك مكانًا للعقاب في مجال تربية الأطفال.

إن الشيء الأكثر أهمية هو مساندة العقاب بأنواع أخرى من تقنيات التربية مثل التوقف عن الضرب

وعامل التحفيز الإيجابي للسلوك المرغوب فيه. وكلما سمح الأمر فإنه من المفضل التحفيز على

٦. ٧ استخدام السمات الأخرى من التكيف الفعّال

في ٦. ٢ ركزنا على بعض التعزيزات الإيجابية في الكنيسة والكتاب المقدس. إلا أنه هناك أنواع أخرى من معاملات التوافق. على سبيل المثال، خوف المسيحي من المسيح (تعزيز سلبي) لتفادي العقاب الأبدي.

معاملات التوافق الأخرى هذه هي أيضًا تعزيزات سلوكية في الكنيسة. فالعديد من الأشخاص، على سبيل المثال، يُفضّلون الجلوس في الأماكن الخلفية بالكنيسة، برغم إن هؤلاء الأشخاصِ أنفسهم يجلسون في المقاعد الأمامية حين يحضرون لمشاهدة مباراة كرة القدم. لعبة كرة القدم تُعزِّز بينما الجلوس أمام المنبر في الكنيسة يكون أقل تعزيزًا (على الأقل بالنسبة لأولئك الذين يجلسون في المؤخرة).

هناك عدّة معززات للجلوس في المؤخرة بالكنيسة. ففي صباح الأحد، فأولئك الذين يجلسون في مؤخرة الكنيسة قد يكون لسبب تمكنهم من الوصول إلى سياراتهم بسرعة أكبر. وبالنسبة للشباب ليكون قادرًا على مقابلة الأصدقاء بالخارج بسرعة أكبر. وبالنسبة للأطفال ليكونوا أقل ملاحظة بسبب كثرة حركتهم في مؤخرة الهيكل. وبالنسبة للبعض، قد يكون الجلوس بقرب المؤخرة تقنية تجنب بسبب نشأت محفزات نفور من المنبر في الماضي. المواجهة والمقابلة يُمْكِنُ أَنْ يُساعدَ على تَغيير هذا السلوكِ. القمابلة المنتظمة مع قسٍّ محبٍ ودود، في كل من الكنيسةِ وفي بيوتِ الأعضاء، سَيُشجِّع الناسَ على الجُلوس في الصفوفِ الأمامية للكنيسةِ.

يُحيلُ النقلُ الإيجابيُ للتَعلّم إلى السهولةِ الأعظم لتَعلّم سلوك جديد إذا كان مشابهًا للسلوكِ المُتَعلّم في الماضي. النقل الإيجابيُ مساعدُ خصوصًا لأولئك الذين يَستعدّون لنوع ما من الخدمة مستقبلاً. تَسْمحُ مهامُ الخدمةِ المسيحية للطلابِ بمزاولة ما تعلموه في قاعة الدروس. تَعلّم المفاهيم بدون نظام مثل محاولة تعلّم قيادة سيارة بقراءة الكتب. الكُتُبُ تخلو من المغزى للحياةِ بدون الثال الثمين، لكن الممارسة تبقى الطريقُ الوحيدُ لجَعْل الأفكار تَعمل.

النقلُ الإيجابيُ مفيدُ أيضًا لِلقساوسةِ المستقبلين الذين لا يَستطيعونَ تقديم انفسهم لِدَعوةِ الآخرين. مهامُ الخدمةِ المسيحيةِ يُمْكِنُ أَنْ تُساعدَ المؤتمراتَ على تطوُّر المهاراتَ التي يُمْكِنُ أَنْ تُحوَّل إيجابيًا إلى أي عمل لمستقبلِ المسيحي يُخططون للمُتَابَعَة.

التَشكيل يمكن أن يُستَعملَ لتَطوير عاداتِ عباديةِ منتظمةِ. فقَدْ يَبْدأُ شخص بقراءة بضعة آيات ويَصلّي من أجلِ نفسةِ دقيقة أو إثنتين. هذه الإلتزاماتِ يُمْكِنُ أَنْ تَكونَ موسّعة بشكل تدريجي حتى رُبْع ساعة أو أكثر قَدْ تُصْرَفُ في قراءة الكتاب المقدّس، بمستهلك أكثرِ أو رُبْعِ ساعاتِ أخرى في الصلاةِ. الكتاب المقدّس قَدْ يُتْرَك في مكانٍ واضحٍ لكي هو سَيَعْملُ كمحفز مُميَّز.

نفس المبادئ يُمْكِنُ أَنْ تُستَعملَ لتَشجيع الإنتماءاتِ العائليةِ. وعلى الأهل أَنْ يُجاهدوا لجَعْل مثل هذه المثيرات روتينيية إلى الأطفالِ. ويُمْكِنهم أيضًا أَنْ يضمّنوها ببعض مبادئ التَعلّم. نظرة واحدة أَنْ تُرسل الأطفالَ إلى السرير باختيار وقتِ قصيرِ مِنْ الصلاةِ وقراءة الكتاب المقدّس كبديل لِنومهم الفوري. هذه الطرازاتِ تَشْهدُ معزز (مدّعم) للولاءاتِ. على النقيض من ذلك، إذا يَرى الطفل التلفزيون كالبديل للولاءاتِ، الوقتِ العائليَ الخاصّ سَيَجيءُ لكي يُنْظرَ كشيئ الذي سَيُتفادى.

٦ . ٨ عقاب الأطفال

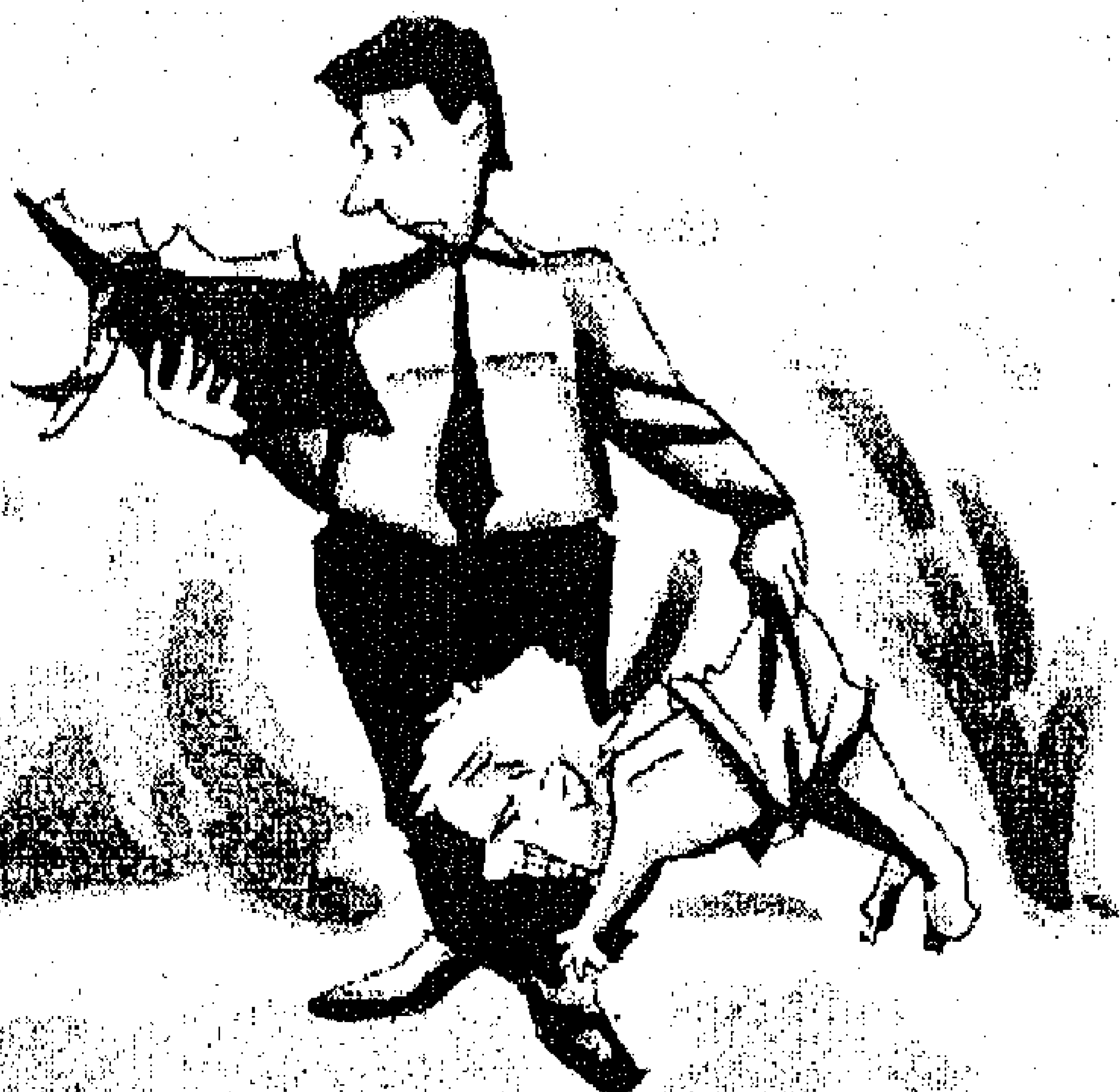
إن وجود وسيلة العقاب "بالعصا" و "التعنيف" المحددة في الكتاب المقدس لا يعني أن نماذج أخرى من التأديب لا يمكن استخدامها، فهي تشير إلى أن الضرب والتعنيف الكلامي لابد أن يكونا وسيلة الوالدين في التربية وهكذا فإن "الحكم عليه" لابد من تنفيذه فورًا. إذا كانت الأم تقول لابنها غير المطيع أنه عندما يعود والده للمنزل سوف يضربه لما يفعله من إساءة أدب فإن ذلك غير حكيم سواء من ناحية الإنجيل أو من الناحية النفسية.

ومن الناحية النفسية يعتبر خطأ لسببين أولًا، مع الوقت الطويل عندما يأتي الوالد إلى المنزل ويضرب ابنه قد يكون الابن قد نسى الشيء الذي يستحق عنه الضرب، وحتى إذا قام الأب بتذكيره بما فعله فإن الضرب يكون قد فقد الكثير من آثاره.

ثانيًا، تأجيل العقاب حتى رجوع الأب إلى المنزل يجعل الطفل يكره أباه ويحدث فجوة بينهما. فإن بعض الأمهات يقمن بصورة إرادية أو لا إرادية باستخدام تلك التقنية لكسب محبة الطفل دون انقسام وقد يؤدي ذلك إلى حالة عصبية في الطفل والذي يظن أن والده هو مجرد مرب فقط. إن بعض الكبار يكون لديهم رؤية مجازية عن الله لأنهم—بغض النظر عن قراءاتهم للإنجيل—فإن رؤيتهم الكلية لله هي إلى حد كبير تتلون بكيفية رؤيتهم لوالديهم أثناء مرحلة الطفولة.

لابد أن يقف الوالدين جنبًا إلى جنب في تربية الأطفال. والتربية قد تتم بصورة مباشرة بواسطة الشخص الذي يرى الأفعال العاصية. إن التعفيف الكلامي هو دائمًا الشيئ الضروري وخاصة في أول الأمر؛ فقد يتم تعنيف الأطفال بالكلام ثم يرسلون لغرفهم لفترة خمس دقائق. 'ن عزلة الأطفال لفترات طويلة يثير بداخلهم الغضب حيث إنهم بعد (١٥ دقيقة) أما سينسون أو يسيئون فهم سبب معاقبتهم. أن الضرب يكون أثره مباشرًا ثم بعد (١٠ – ١٥ دقيقة) فإن الأطفال دائمًا يتغلبون على أي غضب تجاه الوالدين.

لابد أن يسمع الوالدون للأطفال لأن يقولوا لهم سبب غضبهم، ولكن إذا ضرب الطفل والده أو ألقى



السلوك الذي لا يتماشى مع السلوك غير المرغوب فيه؛ فإذا رغب الطفل في الجري حول الغرفة بصورة غير متحكم فيها فإن تحفيزه على الجلوس في هدوء هو المطلوب.

ومن إحدى أفضل معاملات التوافق هو المدح والذي يعتبر أنه عامل تحفيز إيجابي. وعلى هذا، فإن المدح لا يعتبر دائمًا ملائمًا مع السلوك. فإنه يجب استخدام وسيلة المدح وحدها في حالة إنجاز أي أمر، وإذا كان الحافز حقيقيًا وغير مبالغ فيه.

وفي حين أن العديد من الأشخاص يحبون فكرة المدح أكثر من العقاب، فإنه يجب أن نعترف بأنه من الأسهل أن نرى الجانب السيئ وليس الجانب

بشيئ أمامه أو أظهر عدم احترامه فلابد من ضربة مرة أخرى.

إن الوالدين اللذين لا يطلبان الاحترام عندما يكون أطفالهم صغارًا فلن يحصلوا على أي احترام—لا يستحقونه—عندما يكون الأطفال في سن المراهقة.

لقد ركز دوبسون في كتابه عن تربية الأطفال "تجاسرْ وعاقب" (190) *dare to discipline* ويوصي بالضرب نتيجة عدم الطاعة المقصودة، ويدرك إن كل طفل يختلف عن الطفل الآخر. إن بعض الأطفال يريدون الحصول على موافقة الوالدين بشدة لدرجة أن نظرة التعنيف لأبنائهم تثير فيهم الشعور بالندم ومثل هذا الطفل لا يحتاج إلى الضرب الكثير. ولكن هناك أطفال آخرون لا يهتمون بموافقة والديهم واتجاهاتهم ولمثل هؤلاء الأطفال فإن الضرب الكثير لنفس الخطأ قد يكون ضروريًا قبل أن يقرروا أخيرًا أن سلوكًا معينًا وبلا فائدة.

وعلى الرغم من أن الوالدين دائمًا يشكون من أن الضرب لا يأتي عليهم بأي ثمار إلا أنه يكون مجديًا مع الأطفال غير المتخلفين عقليًا. ولا يقر أي شخص ضرب الأطفال بعنف أي صفعه على وجهه أو قرصه فإن هذا يهين الطفل ويثير غضبه وثورته. إن كلمات سليمان: "لاَ تَمْنَعِ التَّأْدِيبَ عَنِ الْوَلَدِ، لأَنَّكَ إِنْ ضَرَبْتَهُ بِعَصًا لاَ يَمُوتُ" (امثال ٢٣: ١٣) تدفعنا لكي نخاف من الضرب. لكن الوالدين الذين يكون حبهم أنانيًا وغير ناضج لا يعتبر أنهم مربون ناجحون فلا هم يتجنبون العصا أو يسببون أذى جسديًا إذ يدفعونهم نحو السخط. ولكن كلمة الله تؤكد لنا أن التربية السليمة هي من النواحي المهمة لحب الوالدين نحو أبنائهم.

إن الطفل بذكائه المتوسط ودرجة تعليم ملائمة سوف يبدأ في الاستنتاج والتفكير بصورة مجردة في سن (١٠ – ١٢). وكلما كبر الأطفال لابد أن يكون هناك تركيز على العواقب الطبيعية وليس العقاب؛ فهم يبدأون بالوصول إلى عواقب سلبية التي تنتج عن أمور غير مرغوب فيها أو غير ناضجة والتي يمكن فهمها على المستوى المجرد وفي سن (١١ – ١٢) لابد ألا يلجأ الآباء إلى الضرب، ويجب عليهم التعامل مع أبنائهم على أنهم كبار ويمكن التفاهم معهم بالمحاولة والمنطق.

تعرضت للصدمة وهي مقيدة في بداية الأمر لم تقفز. فلقد تعلمت أن تكون عاجزة.

إن الأشخاص بإمكانهم أن يتعلموا أن يكونوا عاجزين. إن بعض الأشخاص لا يستطيعون استغلال الفرص لأنهم في الماضي كانوا يواجهون أحداثًا مؤلمة لم يكن لديهم قدرة السيطرة عليها. ولهذا فقد استسلموا للعجز. ووجد رودين (Rodin 1986) إن الأشخاص الكبار يكونون أكثر تيقظًا عندما يعتقدون أن لديهم قدرًا من التحكم في بيئتهم.

إن المؤمنين أيضًا قد يكتسبون "العجز" حيث إن البعض لا يتحدث عن الأمور التي تحدث لأنهم لا يشعرون بجدوى ذلك الحديث. لقد اكتفى بعض المؤمنين بكنيسة محلية لأنهم آمنوا بعجزهم أكثر من ذلك. ويقع الكلفانيون المتطرفون في هذه الفئة. ويشير بعض المؤمنين إلى الكتاب المقدس ويؤكدون أن التردي لا مفر منه. وهنا تصبح النهضة غير متوقعة ما لم يؤمن الأفراد بأن الأمور يمكن أن تتغير إلى الأفضل.

الشرطية الإجرائية مقابل الشرطية الاتّباعية

يجب أن يتضح التمييز بينهما جيدًا في أذهاننا. إن الشرطية العاملة تركز على ما يحدث بعد السلوك (العواقب) بينما تهتم أكثر الشرطية المثالية بما يحدث قبل السلوك (المسبقات).

إن علماء النفس التابعين لـ "سكينر" يدرسون

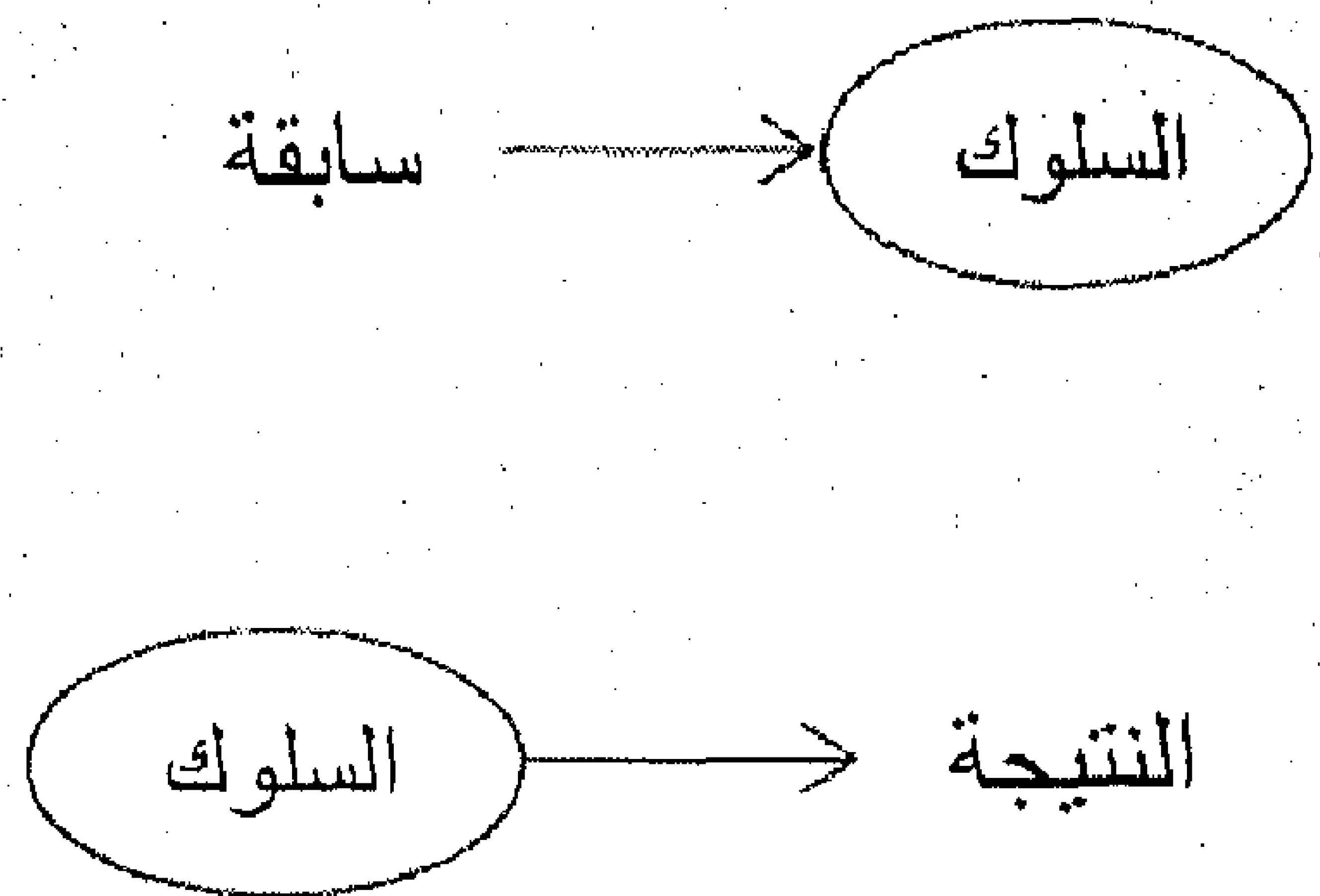
السلوك المنبعث إراديًا ثم يتم تعزيزه، وليس السلوك التلقائي والمنبعث لا إراديًا نتيجة مؤثر سابق، كما في الشرطية بحسب بافلوف.

ومع ذلك، فإن كلا النوعين قد يحدثان متزامنين وربما يتشابكان إلى حدٍ ما. إن كلاب بافلوف كانت تُحفّز بتقديم بودرة اللحم إليها، وفي الشرطية العاملة، فإن المؤثر المميز يشبه المؤثر الشرطي (التأقلمي).

التعليم بالملاحظة (الإقتداء بالنموذج)

لقد إفترض باندورا (Bandura 1969) أن السلوك الذي يبدر عنا قد تم اكتسابه أو تعديله بواسطة مشاهدة النماذج وهي تقوم أمامنا بأعمال معينة. وهذه النماذج تشمل الآباء، والمعلمين، والأصدقاء، ومقدمي البرامج التليفزيونية.

ووفقًا لبندورا فإن تأثير النماذج يتم تحديده بواسطة أربع عمليات متداخلة. الأولى هي عملية الانتباه. إن الأشخاص يتعلمون من النماذج فقط في حالة ملاحظة الملامح الدقيقة لسلوك نموذج معين. وعلى وجه التحديد، النماذج الجذابة، والتي تبدو مماثلة للشخص القائم بالملاحظة والتي تتوافر بصورة متكررة والتي تشارك في العديد من السلوكيات الوظيفية المهمة، لها تأثير كبير. إن بعض النماذج، مثل تلك الموجودة في التلفزيون،



شكل 6. 3 الشرطية المثالية مقابل الشرطية العاملة



كيف نُعالج هذا؟ العقابُ، تعزيزُ إيجابيُ، أو. . . الإطفاء؟

تكون مؤثرة جدًا في جذب الانتباه لدرجة أن المشاهدين يتعلمون الأنشطة حتى في غياب حافز لهم بذلك. والعامل الثاني هو عملية الاستبقاء، وهي تشير إلى القدرة على تذكر حركات النموذج بعد غيابه من المشهد. والعامل الثالث هو التوالد الآلي. حتى وإن تعلّم الأشخاص سلوكيات جديدة عن طريق ملاحظة النموذج، فإنهم لا يظهرون أي أدلة على ذلك التعليم إلا إذا قاموا بالأنشطة النموذجية. إن تقصيرهم في بعض المهارات، يجعلهم غير قادرين على فعل ما يشاهدونه. والعامل الرابع والأخير، هو التحفيز في عمليات الدوافع. إن الأداء للسلوك المكتسب يعتمد إذا ما كان سيعاقب عليه أو يكافأ عليه، فإذا ما كانت هناك حوافز (إيجابية) فإن سلوك النموذج سوف ينال اهتمامًا أكبر، وسوف يتعلمه بصورة أفضل ويتم بصفة مستمرة. لقد اتضح أن النماذج والتعليم بالملاحظة أنها أسرع طريقة للتعليم. إن تقليد النماذج يعتبر أيضًا مسئولًا عن تعلم ردود الفعل غير العاقلة أو المسببة للخوف. ومن المعروف إن بعض الأطفال يخافون من الكلاب والحيوانات الأخرى ليس بسبب تجربتهم السابقة مع الحيوانات ولكنهم قد لاحظوا سلوك والديهم وخوفهم من تلك الحيوانات.

٦. ٩ النموذج (القدوة في الكنيسة)

إن التعليم بالملاحظة مفيد في الكنيسة. والراعي يستطيع بالتأكيد أن يكون نموذجًا مؤثرًا عندما يبين للرعية كيفية الشهادة للآخرين، وزيارة المرضى، ومساعدة كل المحتاجين؛ كما يقدم نماذج لتفسير الكتاب المقدس في عظاته. والناس أكثر ميلاً لتقليد ما يتم عمله عن مجرد اتباع التعليمات الكلامية.

المراهقون يميلون لتقليد قائد جذاب ومحبوب. إن الشاب الذي يقبل السيد المسيح، وبالتالي تتغير حياته، قد يؤثر على الآخرين. وتتحدث الإرساليات عن قبائل لا يستجيب فيها أحد لرسالة الخلاص، ما لم يقم القائد بعمل ذلك.

إن الكتاب المقدس يقدم العديد من صفات الأتقياء، رجال ونساء، وعلينا الإجتهاد لمحاكاة مواقفهم الإيجابية. وحتى المسيح نفسه كان مثالاً لنا بحياته بيننا.

وعندما نقتدي متشبهين برجال ونساء الله العظام، نستطيع أن نرى ببساطة ما يريده الله منا.

المراجع

Bandura, A. 1969. *Principles of behavior modification*. New York: Rinehart and winston.

Bolt, M., and D. Myers. 1984. *The human con nection*. Downers Grove: Inter-Varsity.

Bullfolldr R: l98l· *The human reflex*. San Francisco, Harper and Row.

Cosgrove, M. 1982. *B. F Skinner's behaviorism*. Grand Rapids: Zondervan.

Dobbins, R. 1975. Too much too soon. *Christi anity Today* (Oct. 24), 99-100.



Dobson, J. 1970. Dare to discipline. Wheaton, III Tyndale.

——. 1978. The strong-willed child. Wheaton, III Tyndale.

——. 1980. *Straight talk to men and their wives.* Waco: Word.

Grazier, J. 1989. *The power beyond.* New York: Macmillan.

Green, D., and M. Lepper 1974. How to turn play into work. *Psychology Today* 8 (Sep.): 49-53.

Griffin, E. 1976. *The mind changers.* Wheaton, III Tyndale.

Jones, M. l924. The elimination of children's fear, *Journal of Experimental Psychology*.7: 383-90.

Meier, P. 1977. *Christian child-rearing and personality devolopment.* Grand Rapids:Baker.

Myers, D. 1978. *The human puzzle.* San Francisco: Harper and Row.

Myers, D., and M. Jeeves. 1987. *Psychology through eyes of faith.* San Francisco: Harper and Row.

Pavlov I. 1927. *Conditioned reflexes: An investi gation of the physiological activity of the cere bral cortex.* New York: Dover.

Ratcliff, D. 1978. Using behavioral psychology to encourage personal evangelism. *Jeournal of Psychology and Theology* 6: 219-24.

—. 1981a. Christian bghavioural Coun selling. Christian Counsellors Journal 2: 20-27.

—. 1981b. Basic concepts of behavioural counselling. *Christian Counsellors Journal* 3: 11-15.

——. 1982a. Behaviorism in the sanctuary. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Mar.): 47-49.

——. 1982b. Behaviorism and the new worship groups. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Sept.): 169-71.

——. 1982c. Behavioral discipline in Sunday school. *Journal of the Psychology and Christianity 1* (Summer): 26-29.

——. 1982d. Behavioral psychology in the sunday school classroom. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Dec.): 241-43.

——. 1983. Music, God and psychology. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (June.): 102-4.

——. 1988. Francis Schaeffer and B. F. Skinner. *Creation Social Science and Humanities Quarterly* 10 (Summer): 21-25.

Rodin, J. 1986. Aging and health. *Science* 233: 1271- 76.

Schaeffer, F. 1976. *How should we then live?* Old Tappan, N.J.: Revell.

Seligman, M. 1975. *Learned helplessness and depression in animals and humans.* Morristown, N.J.: General Learning.

Skinner, B. 1971. *Beyond freedom and dignity.* New York: Knopf.

Stafford, T. 1988. *The sexual Christian.*Wheaton, Ill.: Christianity Today.

Thorndike, E. 1932. *The fundamentals of learning.* New York: Teachers' College.

Walen, S., N. Hauserman, and P. Lavin. 1977. *Clinical guide to behavior therapy.* Baltimore: Williams and Wilkins.

Watson, J. and R. Rayner. 1920. Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology* 3: 1-14.



الذاكرة، والإدراك، وتقدير الذات

إن كل مهمة غالبًا ما تتطلب تشغيل المعلومات المختزنة. ولتفكر في جميع المعلومات المعقدة التي تمّ تفعيلها عند قراءة هذا الكتاب، شاملاً المعلومات الخاصة بالذهن والتشريح والنواحي النفسية واللاهوتية. وهناك مدخلات لمعلومات أخرى تأتي من المدرسة أو الوالدين أو أي أشخاص آخرين لهم أهمية في مجتمعنا. إن بعض الأشياء التي نتعلمها تأتي في سهولة وبصورة طبيعية في حين إن هناك معلومات أخرى من الصعب الاحتفاظ بها.

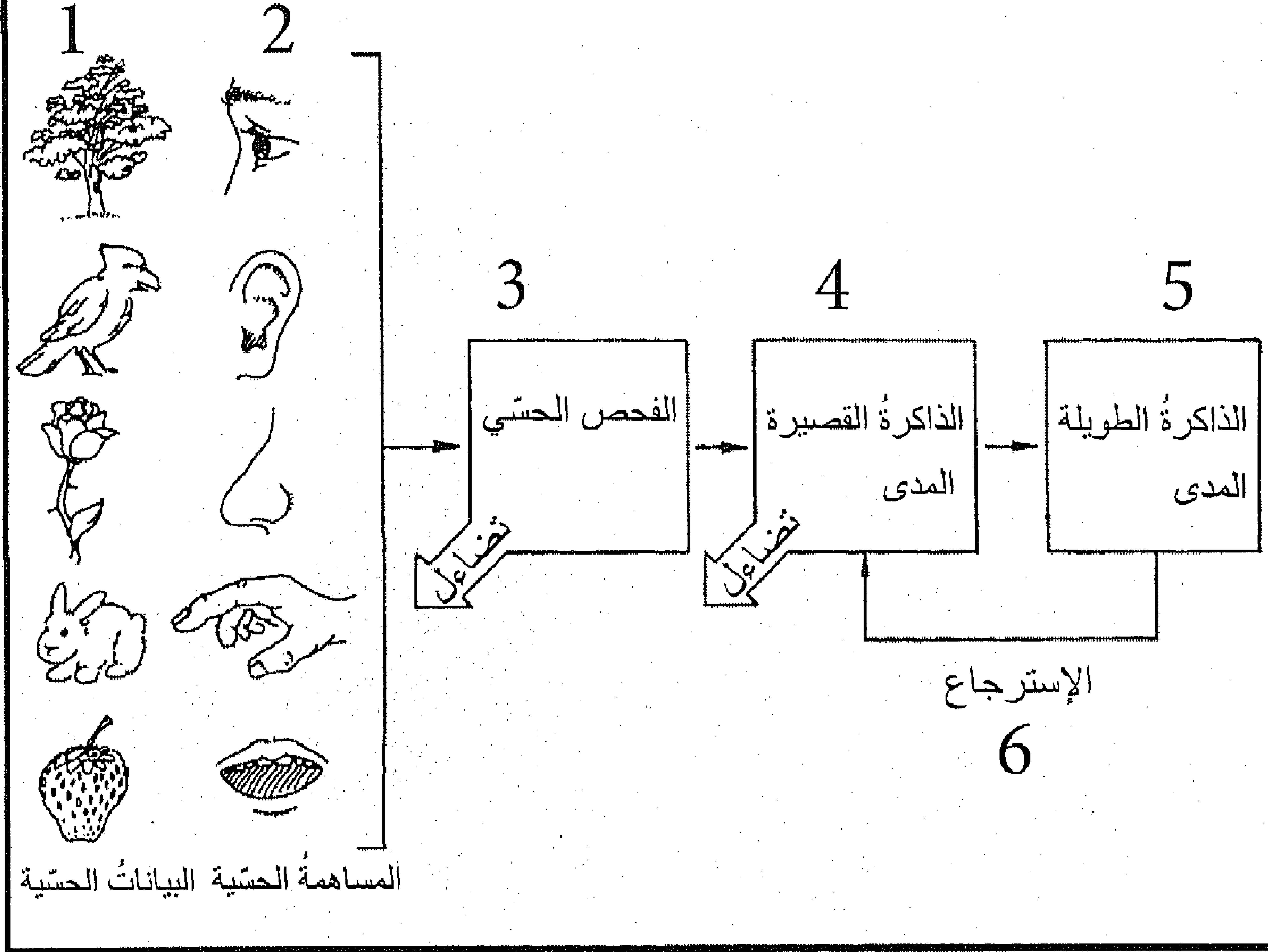
الذاكرة

إن الذاكرة التي تلعب دورًا مهمًا في الأنشطة الجسدية والأنشطة العقلية، وهي من إحدى المكونات الأساسية للإنسان الكامل. إن كيفية عمل الذاكرة لا يزال أمرًا غامضًا على الرغم من أن العلماء قد قاموا بتعريف عدة أجزاء من المخ يبدو أنها تشارك في تخزين المعلومات وتفرق بين عمليتين منفصلتين للتخزين وهما: الذاكرة البعيدة والذاكرة القريبة. ففي الإنسان أكثر من أي كائنات أخرى، فإن تشغيل المعلومات يتخطى مجرد عملية استلام وتكويد المعلومات المدخلة. فإن عملية تشغيل المعلومات عند الإنسان تشمل انتقاء وإعادة تنظيم وتحويل المدخلات إلى منطقة تخزينها (انظر الفصل الثالث).

إن عملية التكويد والانتقاء تلك، تعتبر ضرورية لأنه يوجد العديد من المدخلات لنا وبهذا فهي تمكنا من القيام بتشغيل—تمرير—كل عنصر بصورة منفصلة. إن قدرات تشغيل البيانات والتخزين قد يتم تحميلها بصورة مبالغ فيها إذا كان ينقصنا آليات التنظيم الانتقائي وتكويد تلك المثيرات. أن التعلم لدى الإنسان يعتمد بدرجة كبيرة على القدرة لتسيير أو تمرير المعلومات والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة.

التخزين الحسي

إن المعلومات يتم تشغيلها بواسطة الإنسان على عدة مراحل أولها هي مرحلة تخزين المعلومات الحسية (انظر الشكل ٧,١). على سبيل المثال: عندما تستمتع إلى نغمة موسيقية فأن تلك المعلومة يتم تخزينها بأختصار مثل شريط الكاسيت الذي يختزن الصوت على الشريط.



وعندما يصل الصوت إلى المخ تدرك أنك سمعت نغمة. وعلى الرغم من أن المستقبلات في الأذن سمعت النغمة الخارجية (المثير الأصلي) فأن ما يقدم للمخ هو تكويد لتلك النغمة. والمخ يبدأ مباشرة في دمج تلك المعلومات للتعرف عليها. فإن مرحلة تخزين المعلومات الحسية دائمًا تدوم لمدة لا تزيد عن ثانية واحدة (اسبرلنج Sperling 1960).

إن الجهاز الشبكي للمخ يصفي المدخلات ويسمح للمثير بالمرور للمرحلة التالية أو توقفه عن المرور.

الذاكرة القريبة المدى

بعد أن يحكم الجهاز الشبكي للمخ على مدى أهمية الرسائل القادمة (ينتج عنه إما الانتباه أو عدم الانتباه) يتم احتجاز الرسالة باختصار في الذاكرة القريبة. إن الذاكرة القريبة تحمل كمية محدودة من المعلومات لفترة وجيزة. على سبيل المثال، قد تنظر إلى رقم تليفون ثم تطلب ذلك الرقم ثم بعد خمس دقائق فقط تحتاج لأن تبحث عن ذلك الرقم مرة أخرى لكي تطلبه بصورة صحيحة.

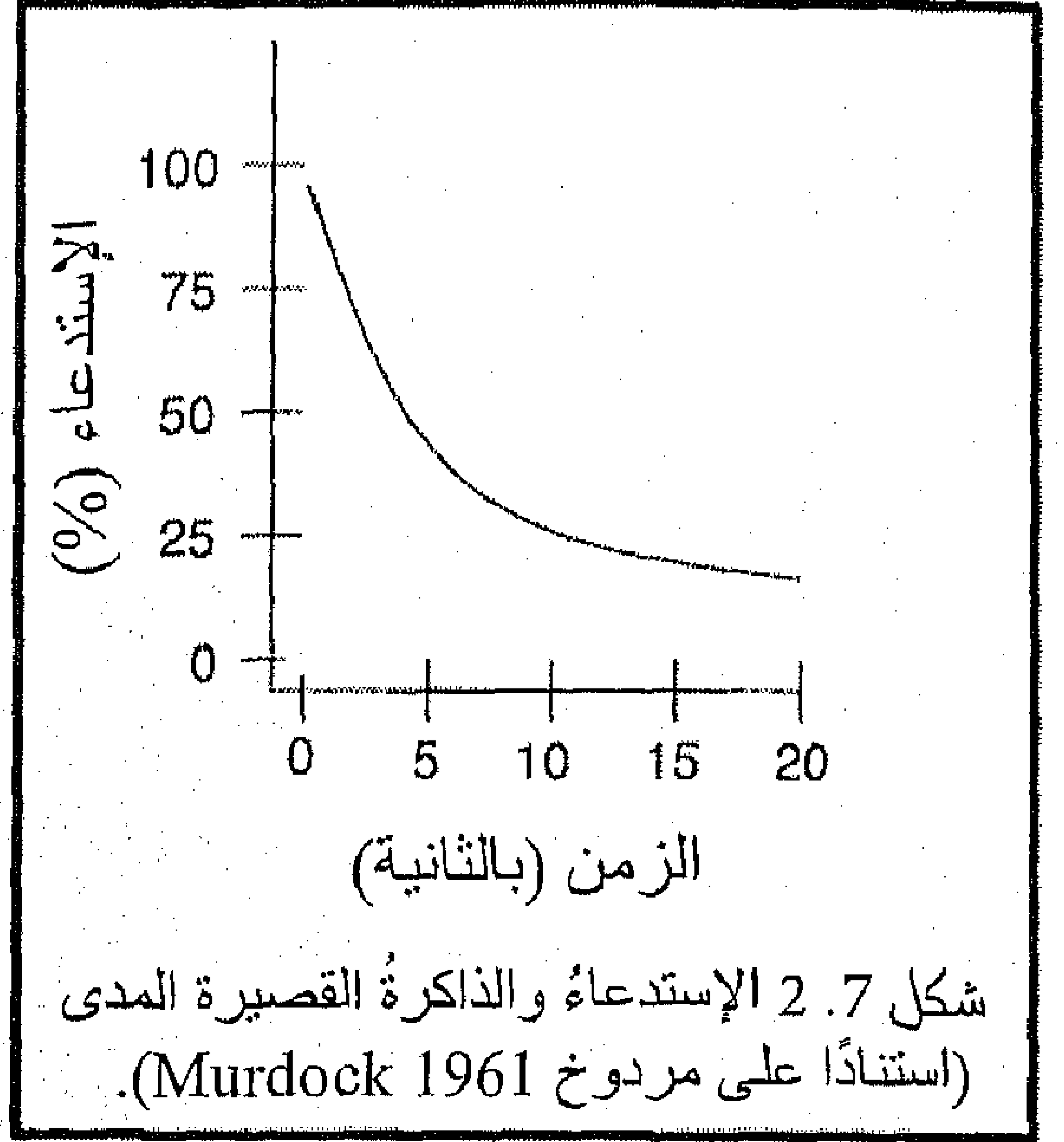
إن عملية تحديد الوقت هي مسألة نسبية. فإن نسبة استرجاع المعلومة تصل إلى ٨٠٪ بعد ثلاث ثوانٍ و٤٠٪ بعد ست ثوانٍ ومن (٢٠ – ٢٥٪) بعد تسع ثوانٍ (شكل ٧. ٢ مردوخ Murdock 1961).

وهكذا أيضًا نظام الذاكرة القريبة فهي لا يمكن أن تحمل أكثر من سبعة بنود في وقت محدد (بزيادة أو نقص بندين). ومع مرور المعلومة الجديدة من خلال الذاكرة القريبة، فإن المعلومات السابق تخزينها يدفع بها للخارج.

ولقد تم اختبار الذاكرة القريبة باستخدام الحفظ الرقمي واسترجاع التجارب (Murdock 1961). ولهذا فإن حدود ذلك النموذج من الذاكرة السابق ذكرها يشير إلى حد كبير لكيفية تخزين الأعداد.

هذا يعتمد جزئيًا على مدى أهمية تلك المادة. إن المعلومات المهمة للإنسان تزيد من كم المعلومات التي يمكن تخزينها في وقت محدد حيث إن كمًا كبيرًا من المعلومات قد يتم "تغليظه" أو تجميعه سويًا. وبغض النظر عن ذلك، يمكننا أن نتحدث عن تحديد سبعة بنود من المعلومات إذا افترضنا أن كل نوع يحتوي أساسًا على مواد مجمعة والتي تحتوي بالتالي على قطع متعددة أخرى من المعلومات. ويمكن استرجاع المعلومة بمساعدة مرحلة أخرى للذاكرة، وهي بعيدة المدى. وقد لاحظ أندرسون Anderson 1985 أن سبعة تشير إلى مادة المركز الرئيسي للانتباه، وليس إلى كل معلومة مطلوب استرجاعها.

إنها لفكرة طيبة أن نحتفظ في عقولنا بحدود الذاكرة قريبة المدى في تعلم المعلومة. حاول تنظيم المعلومة إلى مجموعة من سبع أو أقل. إذا كان لديك أكثر من سبعة بنود لاسترجاعها، حاول



شكل 7. 2 الإستدعاءُ والذاكرةُ القصيرة المدى (استنادًا على مردوخ Murdock 1961).

لكن هل المعلومات الأخرى يتم تخزينها بنفس الطريقة؟

٧. ١ استخدام الذاكرة القريبة في التعليم

إن تطبيقات نظرية الذاكرة لا تناسب الجامعة أو الدراسة الأكاديمية فقط ولكنها تتصل أيضًا بالتعليم والتدريس في الكنائس. عند حفظ الإنجيل ،على سبيل المثال، فمن الأفضل أن نقسم كلمات الآية لكي تسهل تعلمها في مجموعات من سبع أو أقل. ولابد من تقسيم الآيات إلى فقرات مترابطة فكريًا.

وبالنسبة للأطفال، فمن المهم أن تختار الآيات التي من السهل فهمها. فإن الدين قد يصبح غير مفهوم ويصبح فيما بعد غير مرتبط بحياتنا. ولابد أن تستخدم آيات ذات معنى ويمكن تطبيقها. وربما أن انقضاء بعض الوقت قد يمر في مناقشة كيف أن آيات الحفظ تستخدم يوميًا. وكما ذكرنا في السباق، فمن المهم للاسترجاع الجيد أن نربط بين المعلومات والأشياء التي تعلمناها بالفعل.

إن العمليات المتكررة (البروفة) والتي تساعد الذاكرة تتلاءم مع بعض برامج الكومبيوتر. فقد تظهر على الشاشة جملة من سبع كلمات أو أكثر ثم تنطفيء الشاشة ويطالب الشخص بكتابة تلك الجملة من الذاكرة.

وفي الإطار التالي للبرنامج يتم تقديم جملة أخرى من سبع كلمات أو أكثر يتبعها توقف مع شاشة فارغة ثم تكتب كلا الجملتين. وإذا حدث خطأ فإن الجملة التي بها خطأ يتم عرضها مرة أخرى وتعطى فرصة ثانية لكتابتها. ولهذا فإن الإجراء الإدراكي للعرض يستخدم مرتبطا بالفكرة السلوكية عن التشكيل.

إن حدود الذاكرة القريبة دائمًا تظهر بصورة غير مباشرة عندما يقرأ جماعة المصلين الإنجيل. إن أوقات التوقف الطويلة بين الجمل غير مطلوبة ماديا (لا يجب أخذ النفس) ولكن الوقفات تحدد مدى الذاكرة القريبة.

تنظيمها إلى مجموعات أكبر من اثنتين أو أكثر، حتى تحتوي كل مجموعة كبيرة على سبعة بنود أو أقل من المعلومة. وإذا كان هناك أكثر من سبع مجموعات كبيرة، ومواضيع، ومواضيع فرعية، وحتى فرعية الفرعية، فهذا يمكن تطويره. وواضح أن هذه العملية قد تمتد إلى مستويات إضافية.

في حين أنه من الممكن أن تدخل المعلومات إلى الذاكرة البعيدة مباشرة من الذاكرة القريبة فإن ذلك التحويل غالبًا ما يتطلب خطوة يطلق عليها "التمرين الأدائي" وهذا يشمل إعادة تكرار المعلومات في الذاكرة القريبة والتي تساعد على نقل المعلومات إلى الذاكرة البعيدة:

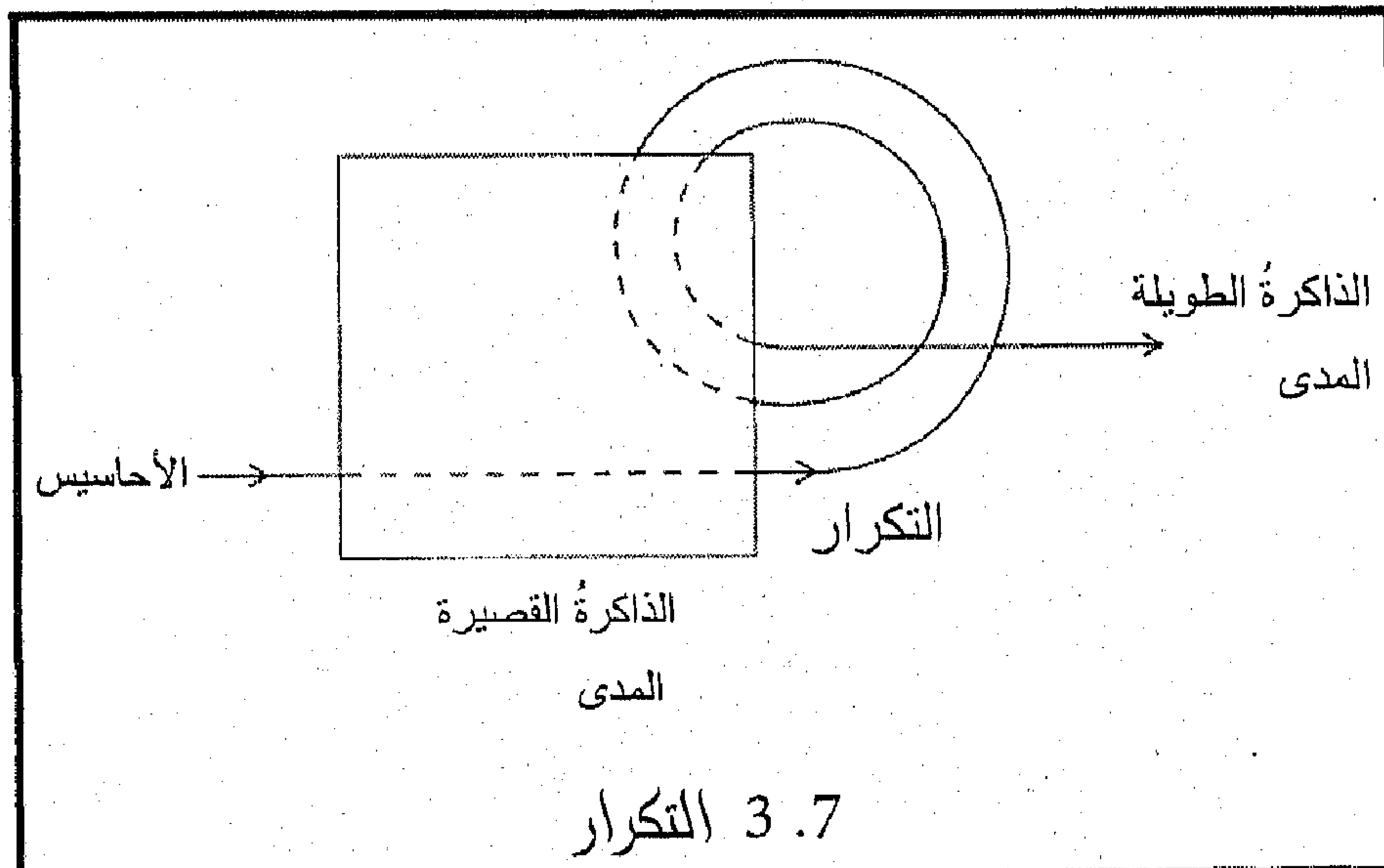
إن "التمرين الأدائي" يشمل التكرار البسيط للمعلومات فعند استذكار الدروس للامتحان قد يقرر الطالب أن يقرأ النص أو المذكرات عدة مرات، ولكن هل مجرد تكرار المعلومات هي أفضل طريقة لتثبيت المعلومات في الذاكرة البعيدة المدى؟ إن أفضل الدراسات الحديثة تشير إلى أن هذا ليس كذلك بالفعل. فبدلًا من مجرد التكرار البسيط للمعلومات فمن الأفضل أن نفعل ذلك بعدة طرق أخرى. على سبيل المثال: يمكنك قراءة النص وتحديد النقاط المهمة، والتخطيط تحتها، وتلخيصها. ثم نقوم بإعادة صياغتها وتلخيصها وتخطيطها.

ويمكنك الحصول على المادة من المحاضرات أو الكتب ثم تستذكرها بصوت مرتفع، ثم محاولة تلاوة المحاضرة، وقد تضع لنفسك بعض الأسئلة ثم تستذكرها مع أصدقائك مجيبًا عن الأسئلة التي قد وضعتها.

لابد أن تجد طرقًا مختلفة لعرض المعلومات بقدر الإمكان فقد تفكر في طريق متعددة للتكرار مما يربطها أكثر وأكثر بالذهن. وكلما زادت طرق تثبيتها في المخ، أمكنك استرجاع المعلومات لأنه سيكون لديك مفاتيح متعددة يمكنك بها إجابة أسئلة الإمتحان.

لقد تمَّ تعريف طريقتين لعرض المعلومات وهما: الوقت المكثف، والوقت الموزع. ففي خلال الإعادة أثناء الوقت المكثف فإن قطاعًا كبيرًا من الوقت المركز تحتاجه لمراجعة المعلومات. أما خلال الإعادة في الوقت الموزع للتكرار، فإن نفس الوقت الذي تحتاجه لمراجعة المعلومات ينتشر على عدة أيام. أن الأبحاث تشير إلى أن الاستذكار وفقًا للوقت الموزع هو الأفضل لغالبية طلبة الجامعة وأكثر أهمية في تعلم المهارات من تعلم الحقائق.

ومن المحتمل أيضًا استخدام التعليم المستمر خلال عملية (التكرار)، فإنه يتم إعادة المعلومات إلى حد أنه يمكن تذكرها ثم تقوم بالإعادة عدة مرات



3.7 التكرار

7. 2 نظرية الذاكرة وتقديم العظة

إن تذكر الشكل العام للعظة يساعد الراعي للتركيز على تقديمها. وبدلاً من الذاكرة المجردة، يمكن ممارسة تقديم العظة عدّة مرات قبل إلقائها الفعلي، ويفضل أن يكون أمام مرآة أو فيديو مصور.

بعض الرعاة يبدأون كل نقطة من العظة بحروف مشابهة لفظيًا أو صوتيًا. إن السجع اللغوي له بعض الفائدة بسبب الترابط، وقد يكون مبالغًا فيه وبالتالي لا يساعد بالكفاية على الذاكرة. ربما يلفظ الراعي الحروف الأولى للنقاط الرئيسية، ولكن هذا الأسلوب سرعان ما عفى عليه الزمن. ومن الجانب الآخر، فإن استخدام الصور على الشاشة (البروجيكتور) أو فيلم قصير أو مسرحية سريعة، قد يزيد من فاعلية التأثير، ويمكن إحضار أشياء على المنبر لشرح الرسالة. كما أن الأحداث غير العادية، وغير المتوقعة قد تزيد من الذاكرة تمامًا مثل نكتة أو قصة حية.

إنها لفكرة طيبة وهي تقديم النقاط الرئيسية في بداية وختام الخدمة، ليس فقط لتذكيرها أفضل، بل لأن المستمعين سوف يحصلون على ثلاث إعادات وثلاث تكرارات. كما أن عدد النقاط الرئيسية والفرعية يجب أن يقل عن سبعة. إن العظات الأقصر ذات النقاط الرئيسية الأقل، يمكن استذكارها أفضل من العظات الطويلة ذات الأفكار المعقدة والمتعددة.

اقترح بارجامونت Pargament ويروزا DeRosa (1985) أن المعلومة البسيطة في العظة يسهل الاحتفاظ بها، أما التفاصيل فيمكن استدعاؤها إذا كان المستمعون لديهم قدرات لفظية عالية، ويهمهم الموضوع، ومشتركون بفاعلية سرًا وعلنًا في الدين، ولهم معتقدات متوافقة مع محتوى العظة.

ربما أهم اكتشاف في الدراسة هو تشويش محتوى العظة، وربما بعد سماع العظة بدقيقة أو أقل، فإن ١٨٪ من المحتوى قد تشوش، ومن ثلث إلى نصف المحتوى تمَّ استرجاعه. وهذا بالرغم من حقيقة أن غالبية من تمت الدراسة عليهم لديهم مستوى ديني مرتفع، وتم تشجيعهم على الإنصات القريب، وكانت العظات مباشرة، وتم تقييم المشتركين بعد سماعهم مباشرة. وفي المقابل، في دراسة حديثة (جونسون Johnson 1970) أكثر من نصف المادة قد تم الاحتفاظ بها بعد عظة مقروءة وليست مسموعة لمدة ربع ساعة، وتكررت مرتين بدلاً من مرة واحدة.

ومن الملاحظ أيضًا، أن الرسائل المشوشة، كانت تلك التي احتوت على غير المعتاد وما يتحدى توقعات المستمعين. وقد يفسر هذا عدم تأثير العاميين بالعظات، فهم يفسدون المحتوى حتى ما يتناسب مع آرائهم.

قدّم مايرز وجيفنز (Myers and Jeeves 1987, 57-81) دراسات تبين مستوى ضئيلاً من الفهم، باسترجاع ١٠٪ فقط من العظة التي تم سماعها من أسبوع، وأنكر ٣٠٪ منهم سماعهم أية عظة بذلك العنوان. وأوصى هذان الباحثان بأن يستخدم الرعاة عظات تدعو للانتباه، وسهلة الفهم، ومقنعة للناس، وتدفعهم للعمل؛ كما أكّدا على أهمية الأمثلة الحية أكثر من المعلومات المجردة. يجب أن يستخدم الراعي أفكارًا تتصل بخبرات الناس، ولهم دراية بها، مع تكرارها بين الحين والآخر. وعلى المستمعين كتابة بعض الملاحظات ومناقشتها فيما بعد. ولا بد من وقت لآخر تقديم أسئلة وإجابات وتعليقات، وع تقديم أوراق لإتاحة هذه الفرص.

أخرى. إن التعليم المتزايد ينتج عنه إستعادة أكبر للمعلومات من الذاكرة البعيدة أكثر من إعادتها إلى درجة أن المعلومات لا يمكن تذكرها بسهولة.

الذاكرة البعيدة المدى

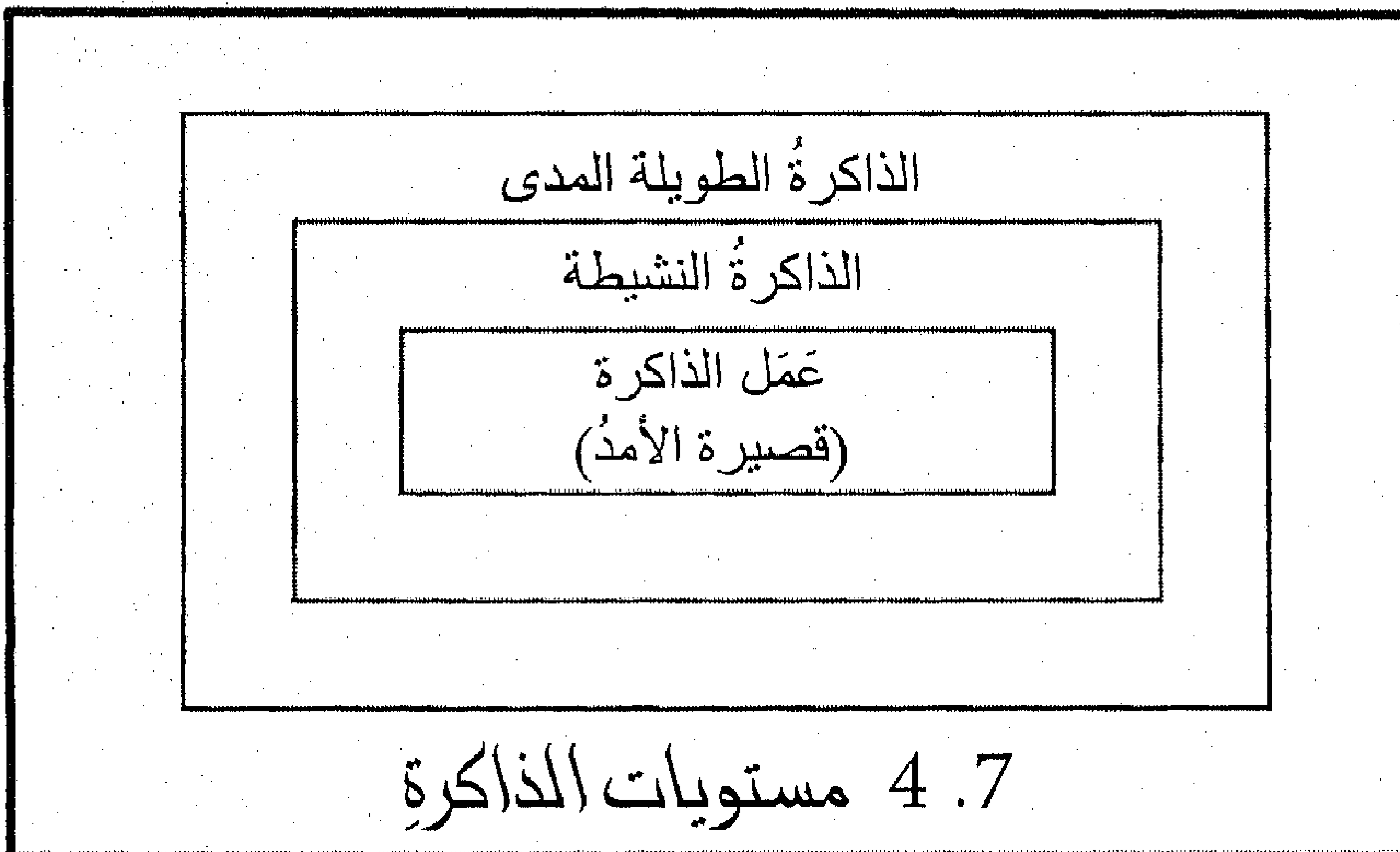
إن الذاكرة البعيدة هي الخطوة التالية في التقدم، وعلى الرغم أنه يجب ذكر أن فقدان المعلومات محتمل نتيجة للتحلل في أي المراحل السابقة. وهناك جدال حول إذا ما كانت المعلومات يمكن أن تفسد في الذاكرة البعيدة؛ فإن البعض يعتقد أنه إذا كانت المعلومات معروفة جيدًا بالقدر الكافي لكي تتمكن من الدخول للذاكرة البعيدة فإنها تظل هناك بصفة مستمرة (ما لم تفقد بسبب تدمير المخ). إن الفرد قد لا يتمكن من استعادة تلك المعلومات ولكن تحت الظروف الصحيحة يمكن الوصول إليها.

ما هي العلاقة بين نشاط العقل والذاكرة؟ كما هو مذكور في الفصل الثاني فإن (الحصين) أو مارد البحر hippocampus له علاقة مباشرة باستعادة الذاكرة، ولكنها لا تختزن الذكريات. إذا أين توجد الذاكرة في المخ؟ إن علماء الطب العصبي لا يتفقون بالكامل، ولكن بعض الأبحاث تقترح أن الذاكرة ترتبط بشبكيات المخ (Synapses).

إن الذاكرة البعيدة يمكن تقسيمها إلى جزأين: التخزين الدائم البعيد المدى والذاكرة النشطة. إن الذاكرة النشطة هي التي يسهل استرجاع المعلومات منها وهي بوجه عام تدوم لمدة ٤٨ ساعة. ولهذا فعندما تدرس شيئًا خلال الـ ٤٨ ساعة الأخيرة ثم تدرس نفس الشيء مرة أخرى، فإنه من السهل استعادة تلك المعلومات بسهولة أكبر. ولهذا فإن المراجعة للدرس السابق تعلمه يكون مفيدًا قبل حضور الإمتحان.

إن المعلومات المخزنة في الذاكرة البعيدة قد تكون مدى الحياة ويكون سعة تخزينها غير محدودة. إن الذاكرة البعيدة تشبه المكتبة الضخمة التي تحتوي على بلايين من الكتب على أرففها. وحتى أكبر نظام كومبيوتر لا يمكنه أن يتساوى مع مدى تعقيد شبكية الذاكرة في المخ.

إن استعارة لفظ المكتبة يساعدك وذلك لأن المعلومات المخزنة في ملف كروت المكتبة يتم تكويده تحت نظام استرجاع مركزي مفهرس. ولكي تسترجع ما يوجد في الكتاب فإن مستخدم المكتبة لابد أن يتمكن من إيجاد رقم المرجع أو الكود الصحيح لذلك الكتاب. وبالمثل فإن الذاكرة البعيدة يمكن فهرستها بطرق عديدة لكي تسمح بالوصول إلى العديد من الحقائق. إن الأشخاص الذين لا يمكنهم أن يتذكروا حدثًا ما في موقف عادي فإنه يمكنهم استرجاع ذلك الحدث عادةً إذا قدم له نوعية معينة من المثيرات، وعلى سبيل المثال: فإن الشخص الذي لم ير صديقه منذ عدة سنوات ولكنه يلاحظ نوع السيارة الذي كان صديقه معتادًا على ركوبها فإنه يتمكن من أن يتذكر صورة وجه



4.7 مستويات الذاكرةِ

صديقه مباشرة والعديد من التفاصيل لمقابلاته السعيدة مع ذلك الصديق.

ومن إحدى احتمالات وضع فهرس للذاكرة البعيدة هو استخدام التكويد اللفظي، فإذا كان الشيء الذي تم إرساله لمنطقة التخزين في المخ هو كود قائم على الشرح اللفظي للخبرات فإن استخدام كلمة قد يجعلك تسترجع المنظر الكامل. على سبيل المثال، كلمة "كلب" قد يجعل الشخص يفكر في حيوان أليف ولكن كلمة "منقار" قد تثير الذكريات بداخله عن نوعية معينة من الحيوانات الأليفة التي كان يطلق عليها ذلك الاسم. وقد يوجد هناك نوعيات أخرى من تكويد الذاكرة. إن التكويد البصري – القائم على عمليات الإدراك البصري يطلق عليه "نظام تكويد الذاكرة" ومن المهم أن نلاحظ أن الذاكرة نشطة ودائمًا تتغير عبر الوقت ولهذا فإن استعارة ملفات المكتبة ليس كاملاً؛ ولكن في حدود معينة يمكن أن يساعدنا على فهم كيفية التخزين في الذاكرة.

إن عوامل الربط هي من أهم من الطرق لتكويد المعلومات في الذاكرة البعيدة، على سبيل المثال، إن بعضنا تعلم النقاط الخمس من المذهب الكلفيني بأستخدام كلمة مركبة من أوائل حروف كلمات مثل كلمة "TULIP".

الفسادُ الكليّ Total depravity

الاختيار غير المشروط Unconditional election

التكفيرُ المحدود Limited atonement

النعمة لا تقاوم Irresistible grace

مثابرة القديسين Perseverance of the saints

هناك أنواع أخرى من عوامل الربط تكون مساعدة لك. على سبيل المثال، يمكنك أن تركز على المفاهيم التي تحاول أن تتعلمها ومحاولة ربطها بأي أحداث سابقة في حياتك أو بالأشياء التي حدثت لأشخاص آخرى. وقد تتمكن من ربط المادة بالأفكار الواردة من دروس أخرى. ولا يجب أن يتم الإعادة بطرق متعددة ولكن هناك بعض الأدلة على أن المعلومات المعادة في مواقع مختلفة قد تساعدك أيضًا. ولابد من إعادة المعلومات في مواقع مشابهة للسياق الذي يرجى من خلاله استرجاع تلك المادة.

إن الذاكرة البعيدة يمكن استنباطها بالتنويم المغناطيسي أو التحليل النفسي، ولكن إذا كانت الذاكرة تتم من خلال العديد من العمليات المنسقة بصورة جيدة، فكيف يحدث أننا ننسى بعض الأمور؟

كما سبق ذكره، فإن كل انطباع حسي جديد في الذاكرة القريبة يدمر معلومة الانطباع السابق له.

ولهذا يجب على الذهن أن يتلقىكل مثير جديد ويسجله بسرعة ثم يختار إما أن يخزنه أو يرفضه. وإذا كانت المعلومة التي يتم تمريرها لها عامل مؤثر نفسيا يشعرك بالتهديد أو الإزعاج فمن الصعب تذكره فيما بعد. ولهذا السبب فإن الأشخاص الذين حدث لهم حوادث سيارات أو كارثة طبيعية لا يتذكرون بالضبط تسلسل الأحداث.

وحيث إن تكويد الأحداث يشبه نظام الفهرسة فإن تدفق المعلومات الجديدة يتداخل مع القدرة على استرجاع المعلومة المخزنة. ومن خلال تلك العملية تُسمى أحيانًا "الكبت الخلفي"، فإنه كلما كانت المعلومات الجديدة مشابهة للمواد القديمة كانت أكثر تداخلاً معها. وأحيانًا من خلال عملية تُسمى "الكبت المُسبق" فإن المعلومات الموجودة بالفعل في الذاكرة تتداخل مع المعلومات الجديدة المكتسبة. وأحيانًا عندما يحاول الناس أن يتذكروا بعض آيات الإنجيل التي تم حفظها سابقًا، ويجدوا أنفسهم يقولون مقاطع مختلفة من الإنجيل ولكنها متكاملة. ولهذا فإن النسيان لا يعني فقدان المعلومة ولكنه عدم قدرة دخول المعلومة.

إن المراجعة المستمرة للمادة التي يجب تذكرها تساعد على استرجاع المعلومة. والكتاب الذي يتم قراءته عند بداية الدورة لابد من مراجعته قبل الاختبار النهائي.

والقراءة بصوت مرتفع يشجع على الانتباه الفعال والذي لا يؤثر فقط على الفهرسة والذاكرة البعيدة ولكنه يوقظ أيضًا العمليات الإدراكية للتركيز على المثير، أي أنه يضاعف العملية الكاملة للتعليم. وهناك سياسة أخرى وهي اكتشاف

7. 3 تطبيقات أخرى على نظرية الذاكرة

لابد من التفريق بين الفكار المتشابهة وإلا سينتج عن ذلك تداخل الأمور. على سبيل المثال: هناك تعريفان للكنيسة. وهما الكنيسة على أنها جماعة المؤمنين الحقيقيين، والكنيسة على أنها مبنى أو هيكل تنظيمي. وإذا لم يتم التفريق بين هذين المفهومين سوف تختلط الأمور.

إن بعض المواضيع مثل القداسة والخطية والتقديس يمكن فهمها بطرق أخرى وفقًا للمذاهب المختلفة. ويمكن التقليل من ذلك التداخل عن طريق الاختلاف في التعريف فيما بين العقائد. على سبيل المثال: عندما يقول شخص من نهضة القداسة إن بعض المؤمنين لا يرتكبون الخطية ولكن الشخص المعمداني يقول إنهم يخطئون كل يوم، فإنهم لا يستخدمون نفس معنى كلمة "خطية". وهناك اتجاه نحو نسيان التعريف غير المقبول نتيجة لذلك التداخل.

إن التداخل يعتبر مشكلة في تقديم الإيمان المسيحي. فإن بعض الأشخاص دائمًا يستخدمون تعريفات مختلفة لبعض المصطلحات مثل: "النعمة" أو "الميلاد الثاني". على سبيل المثال، عندما يتشارك أحدهم إيمانه مع سيدة في الشارع وهي تتقبل منه ذلك، ولكن يبدو عليهما الحيرة والارتباك عندما يقول لها إنها في حاجة إلى الاعتراف بخطاياها لكي تصبح مؤمنة، فلقد استمتعت إلى عظة في التلفزيون تقول إن الأشخاص ليس عليهم أفعل شيء لينالوا الخلاص، ولكن الله وحده هو الذي يفعل ذلك. إن ذلك التداخل قد يسبب نسيان ما يحاول أن يقوله المسيحي، حيث إن الرسالة عبر التليفزيون تتعارض مع التقديم الجديد. وعند تلك النقطة لابد أن يفرق الإنسان بين الاعتراف على أنه إقرار بالخطية وفعل "الأعمال الصالحة" لكي تستحق أن تكون مؤمنًا.

وأخيرًا فيجب أن نلاحظ في السنوات الأخيرة إن بعض المسيحيين قد ركزوا على أهمية "شفاء الذكريات". إن ذلك الاتجاه لا يعتمد على أساس نظرية الذاكرة ولكن على فكرة فرويد، وهي أن النسيان هو نتيجة لكبت الذكريات المؤلمة، وهذا بالتأكيد قد يحدث، وخلال عملية المشورة فإن تلك الذكريات قد تحتاج لاسترجاعها والتعامل معها بصورة واعية (سياند Seamands 1985).

أن شفاء الذكريات يتطلب أن يتم إعادة اجتياز واختبار الذكريات الأولى بصورة واعية، ويتبع ذلك إما مسامحة الآخرين والتصالح مع النفس. ثم نطلب من الله شفاء تلك الآلام التي تصاحب تلك الذكريات. وأحيانًا نجد إن الله موجود هناك وأنه يحمل عنا أوجاعنا.

في حين إن شفاء الذكريات قد يكون مساعدًا، فإنه لا يحتاج كل شخص لهذا الشفاء. وهذا الاتجاه يبدو أكثر ملاءمة بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من ذكريات وأحداث مؤلمة. ويلاحظ إن بعض الكتاب المسيحيين يضيفون في هذا المجال مفاهيم غير صحية مثل: محو الذكريات، أو استبدالها، وهذا نوع من الكبت الحقيقي. أيضًا فإن الآلام والذكريات المروعة عند إحيائها فإنها تحتاج إلى تدخل إستشاري متخصص وليس شخصًا مجرد يقرأ في ذلك الموضوع.

النواحي الواضحة للمادة التي يجب تعلمها وتجميع هذه النواحي في ما يطلق عليه التكويد. إن الشعر يعتبر أسهل في حفظه من النص المعتاد وذلك لأن الشعر لديه كود بناء داخلي مثل النغمة والسجع والوزن. والمزمور ١١٩ هو النموذج المعتاد للتكويد الشعري في الأصل العبري.

ومن ذلك الشرح فإننا نستنتج أن الذاكرة البعيدة ثابتة وغير متغيرة وهذا مخالف للحال. لأننا جميعًا سمعنا أشخاصًا يسترجعون الأحداث ويحاولون تزيينها، فإن الذاكرة القديمة يمكن أن تتنافى مع صورة حديثة أو تذكر لشخص آخر. إن الذاكرة البعيدة لا يتم تخزينها بصورة سلبية ولكنها تتغير بصورة فعالة—خاصة في عملية الاسترجاع—

لكي تتناسب أكثر مع الوضع الحالي للمواقف. إن المنظور الجديد يغيِّر من إدراكنا لما سبق حدوثه.

الإدراك

لقد تم تعريف التفكير على أنه القدرة على تنظيم وترتيب العناصر الموجودة في البيئة عن طريق الرموز بدلًا من الأفعال المادية. وهذه الرموز تتضمن: الإشارات، والكلمات، والصور، والهياكل، والكيان المجرد كالأرقام. ويأخذ التفكير العديد من الأشكال بدءًا من التحليل الرفيع وحتى أحلام اليقظة. إن الإبداع هو نموذج واضح للتفكير حيث إن النشاط العقلي على مستوى الخيال يستخدم في خدمة الواقع.

إن التفكير الناضج يتراوح في مجال واسع من العلاقات والعالم الخارجي. فإن الفرد من ناحية ما، قد يتواكب بصورة واقعية مع البيئة من خلال الاستنتاج العقلي والجهود الخلاقة لتغيير البيئة أو التأقلم معها. ومن ناحية أخرى فإن التفكير قد يركز على الذات الداخلية—على الخيالات وأحلام اليقظة ورود الفعل للحاجة إلى أرضاء النفس.

إن علم النفس الإدراكي/ المعرفي المختص بعملية التعرف على المعنى على أوسع نطاق، يشمل: الإدراك، والذاكرة، والتحكم، واللغة، والعوامل الأخرى. إن الإدراك المعرفي يشير إلى عملية التعلم ونتيجة ذلك التعليم. وفي الفلسفة هناك فرع يتعامل مع المعرفة يُدعى "نظرية المعرفة".

إن القدرة على المعرفة عن طريق الربط بين الإدراك والتفكير، هو ما مَكَّن الإنسان من التغلب على البيئة المباشرة من خلال تطور علم اللاهوت، والعلوم، والآداب، والتاريخ، والمباديء الأخرى.

إن الإدراك المعرفي يتضمن الصور والكلمات. أما الصور فهي صور عقلية للاختبارات الحسية الفعلية. إن التصور الخيالي غير ضروزي لعمليات التفكير ولكن بعض الأشخاص يختبرون التخيل البصري القوي. كما أن التصور الخيالي لديه الكفاءة لكي يكون واضحًا ودقيقًا مثل الإدراك الأصلي. والتفكير لا يتم في عقل آلي بمعزل عن البيئة.

إن المعرفة المرتدة عن البيئة هي نوع من عملية التجربة والخطأ الوسيطة وتبدو أنها عامل ضروري وأساسي لعمليتي التفكير والتعليم. والأفراد يتفاعلون مع البيئة المحيطة بطرق عديدة ومختلفة. فالتفكير الواقعي واستخدام العقل يساعدنا على التأقلم مع الواقع (مقابل التفكير الذاتي).

هناك ثلاث عمليات مختلفة تعتبر بوجه عام بأنها جزء من استخدام المنطق العقلي. إن الاستدلال العقلي الاستنباطي يشرح العملية التي يتم فيها إدماج البيانات فيه ويتم الوصول للاستنتاجات من ذلك "الوقائع"



إن الإستدلال العقلي الاستهلالي أو الاستقرائي هو عملية استخلاص القرائن عن الشيء غير المعلوم على أساس الأشياء المعروفة عنه بالفعل. وأخيرًا، فإن الاستدلال العقلي التقديري هو عملية الحكم على ملاءمة الفكرة أو المفهوم الجديد.

إن الأشخاص الذين لا يمكنهم الوصول لأهداف معينة أو تواجههم بعض الصعوبات يجدون مشاكل في حلها. فإن حل الإنسان لمشكلاتهٍ يبدو أنه يتطلب الإدماج بين الرؤية الثاقبة والتعلم عن طريق التجربة والخطأ.

فنحن بوجه عام نبدأ ببعض الرؤى الداخلية عن كيفية حل المشكلة ونحاول إيجاد حلول لها واحدًا تلو الآخر، وربما فقط في أذهاننا. وأخيرًا نصل إلى حل يمكن تطبيقه.

المفاهيم

إن القضية المعرفية المهمة هي الطبيعة المحددة للمفاهيم التي نستخدمها. ولقد تم اقتراح نظريتين أساسيتين:

وهما النظرية النموذجية ونظرية القدوة الحسنة أو المثال الجيد. إن النظرية الكلاسيكية – المقترحة أساسًا من الإغريق القدماء – هي أن المفاهيم المختلفة لها ملامح محددة والتي نستخدمها في عملية الربط بين شيء معين مع مفهوم محدد. إن هذه الملامح الدقيقة هي أكثر الملامح وضوحًا في الشيء، أو الحركة، أو الفكرة.

على سبيل المثال فإن الملامح الدقيقة لمفهوم "السلطانية" أنها مقعرة وتستخدم للطعام وليس لها مقابض. ولهذا يمكن التفريق بين السلطانية والفنجان لأن الفنجان له مقبض ويوضع فيه السائل. إننا نتجاهل العديد من الملامح غير المترابطة ونركز على الملامح الدقيقة في محاولة الربط بين الشيء، والحركة، أو الفكرة بمفهوم محدد. إذا كانت تلك النظرية مسيطرة على العقول عبر التاريخ فهي قد تعكس جيدًا طبيعة بعض مفاهيم الكبار، فهل تفسر كل ما يفكر فيه الناس في جميع الأعمار؟

إن الأبحاث الحديثة تشير لعدم حدوث ذلك. إن النظرية النموذجية (الكلاسيكية) يبدو أنها نظرية صناعية وهي بالأكثر نتيجة للتحليل الفلسفي المجرد أكثر من ملاحظة كيفية استخدام الأشخاص لتلك المفاهيم كل يوم بصورة طبيعية. إن الأطفال الصغار على وجه التحديد لا يستخدمون الملامح الدقيقة في تحديد الأشياء، ولكنهم يستخدمون عملية أكثر إتصالاً بنظرية القدوة الحسنة. ويمكن الإشارة من المثال السابق، للسلطانية إلى أن الملامح الدقيقة يمكن الاختلاف عليها، ولكن الشيء لا يزال مدركًا على أنه سلطانية. فقد يفكر شخص في سلطانية مربعة ذات مقابض تستخدم لجمع المسامير والصواميل.

ومن خلال بعض الأبحاث على الأطفال استنتجت "روسك" أن النماذج الجيدة تعتبر ضرورية في تحديد المفاهيم. فقد تكون بعض الأمثلة عن هذه المفاهيم أكثر دلالة من أمثلة أخرى. مثال فإن (طائر الحناء) العصفور هو أفضل مثال للطائر من الفراخ أو الخفاش. إننا نستخدم أفضل مثال لتوضيح المفهوم عن تقييم أشياء جديدة وذلك لكي نحدد إذا ما كان الشيء ينتمي إلى ذات الفئة الفكرية. إن الشيء الجديد لا يستلزم فقط أن يشابه النموذج الأفضل لمفهوم معين، لكنه أيضًا لابد ألا يكون هو النموذج الأفضل لجميع المفاهيم البديلة. فنحن نميل إلى مقارنة الشيء الطائر بالعصفور لكي نحدد إذا ما كان طائرًا ولا نقارنه بالفراخ أو الخفاش، وبالمثل أيضًا أن الشيء الطائر لا بد أن يكون مختلفًا تمامًا عن الطائرة أو الأشياء التي تطير. إن التشابه بين أفضل مثال والمثال الجديد للمفهوم يطلق عليه "التشابه العائلي".

إن النموذج الأفضل (أو النموذجي) للمفهوم يتم التعرف عليه بشكل أسرع مع المفهوم أكثر من أي نماذج أخرى ويبدو أنه أول مثال قد تم تعليمه في بداية الأمر. إن النموذج الأصلي يصبح هو النموذج الأول الذي يذكر عندما يطلب من الشخص أن يقدم مثالًا، أو من المحتمل أن تكون نقطة مرجعية للمقارنة بين العناصر غير المتشابهة للمفهوم. واضح إن نظرية القدوة هي الاتجاه الأفضل لفهم أفكار الأطفال والكبار والتعرف على المفاهيم أيضًا.

٤.٧ أمثلة كتابية

يحوي الكتاب المقدس عدّة أمثلة للمفاهيم المسيحية. على سبيل المثال، إن خيمة الاجتماع والهياكل هما مثالان للسماء كما ورد في العهد القديم. وبالتأكيد كان السيد المسيح والقديسون العظام أمثلة كذلك. إنهم أمثلة للبر، والإيمان، والصفات الروحانية الأخرى. لقد أمدنا الله بقصص شخصية سواء للقديسين والخطاة. إنه يريدنا أن نكتسب "التماثل العائلي" مع الناس ذوي التقوى، وأن نبتعد عن عديمي الإيمان. إننا كمؤمنين لنا بعض التماثل العائلي من حيث إننا مخلوقين على صورة الله، ولكن لا بد من أن نصل إلى تمام الشبه مع ابن الله من خلال النمو الروحي.

حل المشاكل واتخاذ القرارات

كيف يقوم الأشخاص بحل مشاكلهم؟ هناك طريقتان تم وصفهما بواسطة علماء النفس وهما الحساب العددي، ونظرية الكشف الذاتي، بأن يكتشف المتعلم كل شيء بنفسه. إن نظرية الحساب العددي هي مجموعة من الإجراءات التي تضمن حل المسألة وعلى سبيل المثال: فإن حل مسألة طرح يمكن التأكد من صحتها عن طريق إضافة النتيجة إلى العدد الموجود على يمين علامة الطرح. وإذا ما تم حل المسألة بصورة صحيحة فإن ناتج الجمع لابد أن يساوي العدد الأول. ولكن طريق الكشف الذاتي فهي غير مؤكدة فإن القاعدة دائمًا تقودك إلى أفضل الإجابات ولكن هناك استثناءات. على سبيل المثال، فإن أفضل طريقة للبحث عن عنوان شخص هو أن تبحث عنه في دليل التليفونات ولكن هذا لا يجدي دائمًا لإن بعض الأشخاص غير مدون أسمائهم بها.

وهناك طرق أخرى لحل المسائل تشمل محاولة التقليل بين الناتج النهائي والحالة الراهنة. إن المسائل الجديدة يمكن حلها دائمًا إذا تم تبسيطها أو تحويلها إلى شكل مألوف لنا. وهناك وسيلة أخرى لحل المسائل أخرى لحل مسائل وهي البدء في وضع هدف والدخول في عمليات عقلية رجوعًا إلى الحالة الأولى وقد يساعدك أحيانًا استخدام النماذج المماثلة في حل المسائل. وإذ لم يكن أمامك اختيارات كثيرة يمكن تطبيق منهج (التجربة والخطأ) للوصول إلى الحلول للمسائل. وأحيانًا تأتي ومضة فجائية تنير عقلك فتصل إلى الإجابة المطلوبة.

حاول (جانيز ١٩٨٠) البحث في السؤال عن مدى صحة وضعف القرارات ووصل إلى خمس خطوات للوصول إلى القرارت الحكيمة: (١) تقبل التحدي (٢) البحث عن الإجابات. (٣) تقييم البدائل وإعطاء النواحي الإيجابية والسلبية لكل منها. (٤) أخذ تعهد على النفس. (٥) الالتزام بالقرارات والتعامل مع الصعوبات.

اللغة وطريقة التفكير

هل الإدراك المعرفي مرتبط باللغة، إذا كان كذلك فما هي العلاقة بينهما بالضبط؟ لقد كان ذلك السؤال مثارًا للجدل بين علماء النفس لفترة طويلة ولا يزال مصدرًا لعدم التوافق بينهما. فمن ناحية يعتقد (وارف ١٩٥٦) إن اللغة تؤثر بقوة على التفكير. فلقد يجادل (وارف) قائلاً بأن الملامح الواضحة المحددة لكل ثقافة تنتقل عن طريق اللغة، ولهذا فهو يركز على أن الإدراك يتم تشكيله بواسطة اللغة التي نستخدمها. لقد لاحظ وارف أن أهل الإسكيمو لديهم كلمات عديدة للثلج، ولهذا فإنهم يميزون بشدة عند الإشارة إلى هذه المادة. إن الأشخاص المتحدثون باللغة الإنجليزية لديهم كلمة واحدة لها. إن المصطلحات والنحو ينبعان من تفسير كل ثقافة للعالم المحيط بهما.

في حين إن اللغة تؤثر على إدراكنا، وأن المصطلحات نكتسبها من المجتمع المحيط بنا، فهناك أدلة على أن النحو هو فطري جزئيًا. ولقد أعطانا (تشومسكي ١٩٧٥) أدلة على أن هناك تركيبًا عميقًا في اللغة البشرية وقاعدة عامة لجميع اللغات. ولقد أشار إلى ترتيب الكلمات في بعض الجمل ليكون عامًا في جميع اللغات، في حين إن الإدماجات الأخرى نادرة أو غير موجودة. ويقول تشوسكي إن العديد من المحتويات النحوية هي نتيجة للنضج أكثر من الحضارة أو الثقافة.

ويتعارض بياجيه Piaget 1926 مع (وارف Whorf) قائلًا بأن التفكير يسبق اللغة. ومنذ مرحلة الطفولة فإن الطفل يفكر ويحاول أن يفهم العالم المحيط به. إن التطور المبدئي للغة في سن السنتين هو إشارة لنوعية جديدة من التفكير "التفكير السابق تشغيله".

ويوافق فيجوتسكي Vygotsky 1962 الرأي مع بياجيه معتقدًا أن التفكير هو اللغة الداخلية. ففي بداية الحياة فإن الكلام والتفكير يتطوران بصورة منفصلة. وعندما يبدأ الطفل في الحديث تكون هناك علاقة تربط بين اللغة والتفكير ويقول أيضًا إن النحو يقوم الشخص بتعلمه وليس فطريًا وهو بذلك يؤثر على المنطق (بخلاف بياجيه الذي يتمسك بأن المنطق يتطور أولًا).

إن علماء السلوك مثل سكينر Skinner 1957 يقولون بان جميع النظريات السابقة غامضة ومعقدة جدًا. فاللغة تعتبر فقط هي السلوك الذي يتم تعزيزه. أما هؤلاء الذين يتمسكون بنظرية التعليم بالملاحظة فهم يؤكدون على أن تقليد الشيء الذي نسمعه هو أساس اللغة.

ما هي النظرية الصحيحة؟ هناك بعض الأدلة على أنَّ كلَّ منهما صحيح، ولكن لم يتم الوصول إلى إجماع. وفي الوقت الحالي، فمن الأفضل الاعتراف بأن الثقافة تؤثر علينا بقوة، ومن إحدى الطرق لنقل الحضارة والثقافات هي اللغة. إن العلاقة الدقيقة بين اللغة والتفكير غير واضحة في الوقت الحالي. فمن المحتمل أن الإدراك المعرفي يؤثر على اللغة، والعكس صحيح، ولكن من الصعب أن نحدد الشيء المبدئي. ومن خلال قراءة الكتاب المقدس عن برج بابل (ثم بدء انتشار اللغات) قد نستنتج أن السبب في بعض التركيبات العميقة في جميع اللغات هو أنه في وقت ما كانت جميع الخليقة تتحدث بلغة واحدة. وبهذا فإنه يوجد مصدر مشترك لهم جميعًا. وعلى الرغم من تبلبل الألسنة في بابل، واختلاف اللغات، فإنه لا يزال هناك نموذج موحد في مركز الكلام في المخ والمبرمج على الأساليب النحوية، وهو يعكس هدف الله الأساسي وهو: الإنسانية غير المقسمة مع اللغة المشتركة (بشرية واحدة بلغة واحدة).

اللغة والتواصل

إن المعنى الشامل للتواصل هو عملية يتم من خلالها أخذ وإعطاء المعلومات المدركة، وأي معلومات أخرى. إن المعلومات التي تشمل— الوقائع، والأفكار، والمشاعر—يمكن أن تنتقل بعدة طرق مثل الكلام، أو الإشارات، أو الرموز الكتابية. إن الوسيلة المهمة للتواصل بين الكبار هي التواصل الكلامي، برغم أن اللغة غير الكلامية قد تكون أكثر أهمية كما ذكرنا في افصل الرابع. إن استخدام أكثر أنظمة اللغويات تعقيدًا هو إحدى الإنجازات المتميزة والمهمة للإنسانية.

إن الدارسة النفسية للغة والكلام يطلق عليها "علم اللغويات النفسي". إن تحليل اللغويات يتم على ثلاث مراحل: علم الصوتيات الذي يهتم بوحدات الصوت الأساسية للغة. والمرحلة الثانية هي القواعد النحوية وتنقسم إلى قسمين: تركيب الجمل، أي دراسة الكلمات، ومقاطع الكلمات ذات المعنى، في حين إن علم تركيب الجمل (الإعراب) يتعامل مع قواعد الربط بين الكلمات والعبارات في عدة جمل. وأخيرًا علم معاني الكلمات، وهو الذي يهتم بالمعاني. إن هؤلاء الذين يقومون بترجمة الكتاب المقدس من لغة إلى أخرى لابد أن يكون لديهم فهمًا جيدًا لعلم اللغويات النفسي، أي المبادئ الكثيرة التي تطبق على أي لغة.

لقد تم بحث كيفية اكتساب اللغة بالتفصيل من خلال علم النفس التطوري. إن إنتاج اللغة خلال السنة الأولى من حياة الإنسان تفتقر إلى النماذج الأساسية من البكاء والثرثرة مع نهاية السنة الأولى، ثم تبدأ الكلمات المفهومة في الظهور، ويبدأ في التحدث. ثم بعد ذلك، يستمر الأطفال في زيادة مصطلحاتهم، وتطوير استخدام النحو بدءًا بالكلمات الفردية، وتزيد إلى جمل مكونة من كلمتين. إن الطفل الذي عمره عام واحد في المتوسط يكون لديه مصطلحات تصل إلى كلمتين أو ثلاث، وتزداد مع الوقت لتصل إلى خمسين كلمة في سن السنتين، وإلى ألف كلمة من سن ثلاث سنوات. ولقد اتضح أن نسبة ذكاء الأطفال المحرومين الذين تعرضوا إلى مجالات كلامية متشعبة خلال السنوات الثلاثة الأولى من حياتهم تزداد. ومن المحتمل إن هؤلاء الأطفال يكونون موجهين أكثر لممارسة اللغة أكثر من هؤلاء الذين لا يشاركون في برنامج تنمية اللغة.

إن المثير الذي يتم الحصول عليه من خلال التعرض اليومي لبرامج التلفزيون مثل "شارع سمسم" قد يكون له اثرٌ واضحٌ على تطور اللغة (على الرغم من أن التلفزيون لا يعتبر بديلًا لبرامج القراءة المنظمة).

إن اكتساب الكلمات والمهارات اللغوية تستمر مع نضوج الطفل. وفي ثقافة أمريكا الشمالية فإن النجاح يرتبط مباشرة باكتساب المهارات اللغوية.

التكلم إلى الذات

بدلًا من مجرد المثير ــــ ورد الفعل (S-R) فإن العديد من أعمالنا يتم تنظيمها فيما بين المثير ــــ ورد الفعل (S-O-R). ولكن ما هي نوعية التنظيم الذي يتم بين المثير الذي نستقبله ورد الفعل الذي يصدر عنا؟

إن بعض علماء النفس شرحوا النشاط الإدراكي ــــ المعرفي والذي فيه نعطي لأنفسنا رسائل معينة على أنها "حديث إلى النفس" (Meichenbaum ١٩٧٧). إن الحوارات التي تحدث مع الذات قد تكون أفكارًا انهزامية وبعض المعتقدات والتوقعات التي تعكس الافتراضات غير المنطقية والتلقائية (Beck 1976). إن التحدث إلى الذات يميل إلى التركيز على الأحداث المؤلمة والمغزى المُراد من تعليقات الآخرين. إن علماء السلوك الإدراكي يركزون على الحاجة إلى الحصول على المزيد من المعلومات قبل الوصول إلى الاستنتاجات الخاصة عن تفكير الآخرين، وبهذا فهو يسمح بعدم التوافق بين تلك الاستنتاجات المؤلمة. وهذا يشمل دائمًا المراقبة وتحدي الأفكار.

لقد قام إليس Ellis بتعريف عدد من الإفتراضات غير العقلية والتي تعتبر أنها دائمًا جزء من التحدث إلى الذات (Ellis and Grieger 1977). وتلك

٧ . ٥ مصادر الحديث الذاتي

كثيرون من الكُتّاب المسيحيون قد فحصوا الحديث مع الذات، والتفكير العقلاني. وربما يكون أفضل عمل هو ما قام به وليم باكوس (Backus and Chapian 1980) ورغم أم مدخله يبدو بسيطا، لكن هناك أمورًا جيدة نحصل عليها باستخدام ما دعاه "علاج سوء الفهم". إن الكثير مما شرحه باكوس، يعتبر تطبيقًا مسيحيًا للعلاج المعرفي.

أما شميدت Schmidt وهو طبيب نفساني، فكتب مؤلفًا مماثلاً عمليًا وسهل القراءة بعنوان "هل تسمع ما تفكر به؟ *Do You Hear What You're Thinking?* 1983". وعمل كراب Crabb الأبكر عنه (١٩٧٧) لا ينتقد فقط نظرية إليس، ولكنه يطور كل فكرة الحديث للذات في إطار مسيحي.

الحوارات المعتادة لا بد من تحديدها ومحاولة مواجهتها عندما تحدث، وهي كما يلي:

١. أحتاج لحب الجميع.
٢. أنا أنزعج عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي أريدها.
٣. إن الأشياء المؤلمة التي تحدث لي هي نتيجة بعض الظروف أو التعامل مع بعض الأشخاص خارج سيطرتي.
٤. إنني أشعر بالقلق عند حدوث اشياء تهدد حياتي وأركز كل تفكيري عليها.
٥. من الأفضل لي أن أتجنب مشاكلي بدلًا من أن أواجهها.
٦. لابد أن أكون قادرًا تمامًا على مواجهة كل موقف.
٧. إذا أثر حدث ما على حياتي في وقت ما، فسوف يؤثر عليّ طوال حياتي.
٨. لابد أن أتحكم في نفسي بالكامل.
٩. عندما لا أفعل أي شيء تجاه أي موقف فذلك يشعرني بالسعادة.
١٠. لا أستطيع التحكم في مشاعري ولا أتحمل مسئولية مشاعري.
١١. هناك دائمًا حل صحيح وكامل، وسوف أتعرض لمأساة إذا لم أتمكن من تحديده.

في حين إن الشخص المسيحي يوافقني على أن المحادثات الشخصية السابقة هي محادثات غير عقلية، فإن إليس يضيف إليها حديثين لا بد أن يتحفظ عليهما بعض المسيحيين. إن إحدى تلك الحوارات تركز على حقيقة أن تلك الأعمال وهؤلاء الأشخاص أشرار وبالتالي فهم يستحقون العقاب. وبالفعل فإن ذلك الكلام يعتبر عقليًا وليس كما يعتقد "إليس" لأن ذلك ينطبق مع تعاليم الإنجيل، وبالطبع فإن الجميع لديهم رجاء ويصلون إلى الله. ولكن بالفعل، ليس من الحكمة إذا ما قمنا لتحديد الأفراد أو الأعمال على أنها شريرة عندما تكون أعمالا شريرة بالفعل.

إن المقولة الأخيرة غير العقلية والتي أكدها "إليس" هي الاعتماد على شخص آخر أكثر قوة وله سلطان أكثر من الذات. إن المسيحيين يؤكدون على أن الناس يحتاجون إلى الاعتماد على الله. وهذا يزيد من قوتنا الداخلية، فإن الروح القدس بداخلنا يساعدنا على مواجهة العالم ومواجهة مشاكلنا. إن الشيء الذي يتحدث ضده إليس هو الاعتماد المستمر على الآخرين، وهي المشكلة التي تواجهنا دائمًا في الحالات المشيرة. فإننا نشجع الآخرين على الاعتماد على الله وقوته التي يعطيها لنا بدلًا من التواكل والتطفل الوجداني على الآخرين.

التطور الصحّي لتقدير الذات

إن التحدث الذاتي المعرفي ينبع دائمًا من المفهوم الأكثر تعميمًا للذات التي يملكها الشخص.

إن المفهوم الذاتي للنفس يبدأ في التطور في مرحلة الطفولة المبكرة ويصبح أكثر وضوحًا واستقرارًا في مرحلة المراهقة والبلوغ؛ إلا أن المفهوم الذاتي للنفس قد لا يصل إلى قمته نتيجة للشعور بالنقص أو التقييم الردئ للذات (Meier 1977, 4- 41).

إن العديد من الأشخاص يقال لهم بطرق متعددة طوال حياتهم أنهم دونيون. ومثل هذه الرسائل قد تكون كلامية أو غير كلامية، مقصودة أو غير مقصودة. إنها تهدد من تطور الإحساس القوي بقيمة الذات؛ فبدون الإحساس بقيمة الذات فإن الأشخاص لن يعيشوا فقط حياة بائسة بل إنهم لن يستطيعوا أن يصلوا إلى الأهداف التي وضعها الله لهم في الحياة.

ومن السهل التأثير على الأطفال الصغار بأنهم ليسوا ذوي قيمة لأنهم أصغر من الكبار، وأكثر جهلاً، وأكثر سذاجةً، ويقوم الآباء والكبار بنقد كل شيء يفعلونه، وعندما يذهبون للمدرسة يبدو أن الاهتمام يتركز على الأشياء الخطأ التي يقومون بها. وتلك العوامل تجعل من الصعب جدًا التطور الصحيح للرؤية وتقييم النفس.

أنظمة التقييم الأسري

هناك عامل رئيسي في تطوير تقييم الذات وهو تأثير أنظمة التقييم للوالدين، فبغض النظر عما يقوله الوالدون، فإن تركيزهم الفعلي على بعض الأمور مثل الأمور المادية، أو اللياقة البدنية، أو المظهر الجيد، أو الذكاء، أو تقديم الخير للناس بدلًا من صفات التقوى، التي هي من العوامل المؤثرة على الطفل.

الأمور المادية

إن الوالدين الذين يركزون على المكاسب المادية في حياتهم اليومية، ومن خلال أحاديثهم يكون لهم نفس التأثير على أبنائهم.

وحتى إذا نضج الأطفال مؤخرًا التحقوا بعمل له قيمة كبيرة ونالوا أجورًا مجزية، إلا إن هؤلاء الأطفال عندما يكبرون، يكون لديهم شعور بالنقص لأنهم لم يستطيعوا أن يحققوا أحلام والديهم المادية وطموحاتهم في الثراء. وبالتالي فإن أبناءهم يشعرون بعدم رضا وإحباطهم الداخلي لعدم حصولهم على الأموال الكثيرة، أو المقتنيات المادية الثرية. وعندما يرى الأبناء أن تلك الاحباطات تؤذي والديهم من الداخل، فإن الأطفال يتعلمون- خطوة بخطوة- أن يقيسوا تقييمهم للذات عن طريق ممتلكاتهم المادية مثل: الموتوسيكلات، والملابس، والدراجات، وإنفاق الأموال. وإذا لم يقتنوا هذه الأشياء يشعرون بأن لا قيمة لهم. وحتى إذا اقتنوا تلك الأشياء فهم يقارنون أنفسهم بزملائهم الذين لديهم أشياء أكثر منهم ويظلون يشعرون بالنقص. وبهذا يتم انتقال نظام تقدير خاطئ للذات من جيل إلى جيل.

إنها خطية أن نضع أساس القيمة الذاتية على الغنى. وعلى الرغم من إن بعض أتقياء الله في الكتاب المقدس كانوا أيضًا من أغنى الأغنياء على الأرض بالنسبة للماديات، مثل: إبراهيم، وإسحاق، ويعقوب، ويوسف، وداود ولكن هؤلاء كان استحقاقهم الشخصي قائمًا على إيمانهم بالله.

وهناك أيضًا خدام لله لهم فضائل مشابهة ولكنهم عاشوا في فقر. على سبيل المثال: تلاميذ المسيح، والقديس بولس، والذي قال أنه اختبر الفقر والغنى، والشهرة والمذلة، ولكنه أسس تقديره للذات على علاقته بالله. وقال يسوع المسيح "لكِنِ اطْلُبُوا أَوَّلاً مَلَكُوتَ اللهِ وَبِرَّهُ، وَهذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ" (متى ٦: ٣٣). إن الحياة على الأرض هي رحلة مؤقتة للوصول للسموات، واكتساب الفضائل أهم من جمع المال.

التعليم

إن بعض الوالدين يركزون على الدرجات الممتازة، والدرجات المثالية في الاختبارات. إن التركيز على التعليم، على الرغم من أهميته يمكن أن يخرج من تحت سيطرة الأسرة. فهناك شاب علمه والداه أن أي درجة أقل من (A) تعتبر سقوطًا وفشلًا للعائلة، ولقد حصل على (A) في جميع المواد ما عدا دورة واحدة في الكلية؛ وعندما حدث ذلك، سافر إليه عمه من ولاية أخرى لكي يتحدث معه في ذلك الأمر، وبعد مضي عدة سنوات، ومع كونه دارسًا لامعًا وحاصلًا على درجة الدكتوراة في علم الاقتصاد من جامعة هافارد، إلا أنه لا يزال حتى الآن يكره تلك الدورة التي لم يحصل فيها على (A). إن الأطفال الذين لديهم توقعات غير حقيقية من آباءهم، سوف يشعرون بالفشل بغض النظر عن النجاح الذي يحققونه في نظر العالم.

اللياقة البدنية

إن تقييم الشباب لأنفسهم يتأثر نسبيًا بنظرة زملائهم لهم. فإذا كنت تجيد رياضة معينة فإن ذلك قد يجعلك تكسب حب وود الآخرين من نفس المرحلة العمرية. إن الرياضة تعلمنا روح الفريق والحماسة وكيفية منافسة الآخرين وكيف تكسب بشرف، وكيف تقبل الهزيمة والشعور بالإحباط. إن الأطفال والمراهقين يريدون أنفسهم يتطورون في التدريب ويطبقون تلك المفاهيم على "لعبة الحياة". إن الرياضة تساعد الصغار على الوصول

7. 6 الشرعية وتقدير الذات

لقد نشأ العديد من المسيحيين في الكنائس حيث تم تعليمهم أن كراهية النفس فضيلة وليست خطية. فإنهم بوجه عام يتبعون ما يطلق عليه المحللون: "أنا لست على ما يرام ولكنك بحالة جيدة" أو "أنا لست بحالة جيدة وأنت أيضًا لست بحالة جيدة". إن الأخير هو الوضع الضار وجدانيًا لأي شخص. إن الإبتعاد عن الآخرين وعدم الإحساس بقيمة الذات أو علاقات الحب الحقيقي مع الآخرين، فإن العديد من هؤلاء الأشخاص التعساء يصابون بالإحباط والحالات النفسية وذلك لأن الواقع يصبح مؤلمًا في احتماله.

إن العديد من الأطباء النفسيين غير المؤمنين يعتبرون أن جميع الأديان مشكوك فيها. ورغم كل شيء فإن العديد من مرضاهم المضطربين عقليًا يحاولون أن يتلاعبوا مع الله بصورة هستيرية ويقولون له ما الذي يجب أن يفعله وكيف يقوم بذلك. وكلما شعر الناس بالدونية، فإنهم يعوضون هذه المشاعر بالتعالي.

وإذا وصلت تلك المشاعر إلى نسب عالية من الحالات النفسية فإن بعدم الاستحقاق. فإن الأشخاص أحيانًا تتملكهم أوهام العظمة. إن جنون العظمة يجعل الأشخاص يشعرون بأنهم ذوو أهمية كبيرة عن واقع أنفسهم.

إن كنيسة محلية ناموسية أو سلبية قد تجعل الأمور أسوأ بزيادة مشاعر الدونية وذلك للأشخاص المصدومين بالتعاليم الصارمة والتي تضع استحقاقات ذواتهم في القاع.

أما قيمة الذات بالنسبة للأطفال فيمكن أن تتدمر نهائيًا عندما ينشأون في كنيسة سلبية وناموسية تهمل نعمة الله. إن أطفالاً كثيرين كان بإمكانهم أن يعيشوا حياة أفضل في المسيح، لكنهم لا يصلون لأنه قد تمَّ تدميرهم بكنائس متشددة تساند أشياء خاطئة.

إن لكل إنسان أهمية كبيرة عند الله. قال السيد المسيح "أَلَيْسَ عُصْفُورَانِ يُبَاعَانِ بِفَلْسٍ؟ وَوَاحِدٌ مِنْهُمَا لاَ يَسْقُطُ عَلَى الأَرْضِ بِدُونِ أَبِيكُمْ. وَأَمَّا أَنْتُمْ فَحَتَّى شُعُورُ رُؤُوسِكُمْ جَمِيعُهَا مُحْصَاةٌ. فَلاَ تَخَافُوا! أَنْتُمْ أَفْضَلُ مِنْ عَصَافِيرَ كَثِيرَةٍ!" (متى ١٠: ٢٩- ٣١).

ولقد أوضح المسيح لنا كم نحن مهمون لديه قائلاً: خِرَافِي تَسْمَعُ صَوْتِي، وَأَنَا أَعْرِفُهَا فَتَتْبَعُنِي. وَأَنَا أُعْطِيهَا حَيَاةً أَبَدِيَّةً، وَلَنْ تَهْلِكَ إِلَى الأَبَدِ، وَلاَ يَخْطَفُهَا أَحَدٌ مِنْ يَدِي. أَبِي الَّذِي أَعْطَانِي إِيَّاهَا هُوَ أَعْظَمُ مِنَ الْكُلِّ، وَلاَ يَقْدِرُ أَحَدٌ أَنْ يَخْطَفَ مِنْ يَدِ أَبِي. أَنَا وَالآبُ وَاحِدٌ" (يوحنا ١٠: ٢٧- ٣٠).

إن بعض الكنائس تنقل بعض المفاهيم غير السليمة عن الله حيث إنهم يقولون إن الله ينتظر أي خطأ من أي مؤمن أو كسر لوصاياه حتى يعاقبه أو يرفضه. إن إله الإنجيل هو إله الحب الكامل والعدل الكامل الذي أرسل ابنه الوحيد يسوع المسيح لكي يموت على الصليب لكي ينقذنا من الهلاك. إنه الله الذي أحبنا كثيرًا حتى أرسل لنا كلمته ووصاياه لكي نعيش بها إذا كنا نريد أن نعيش حياة أفضل. ويقول المسيح إن هؤلاء الذين يثقون فيه هم منقوشون على كفيه ولهم حياة. والله الآب يضع يده المحبة حول يد المسيح فيكون وضعنا آمنًا تمامًا بنعمته.

"لأَنَّكُمْ بِالنِّعْمَةِ مُخَلَّصُونَ، بِالإِيمَانِ، وَذلِكَ لَيْسَ مِنْكُمْ. هُوَ عَطِيَّةُ اللهِ. لَيْسَ مِنْ أَعْمَال كَيْلاَ يَفْتَخِرَ أَحَدٌ" (أفسس ٢: ٨، ٩).

إلى الثقة بالنفس كلما زادت امكاناتهم. وكونك مشاركًا في فريق رياضي يساعدك على تكوين صداقات وثيقة وتتعلم كيفية التعامل مع الآخرين.

إن الشخص الرياضي يمكنه أن يدمر تقييمه الذاتي ويتعلم قيمًا معادية للمجتمع. عندما يلعب الأب كرة البيسبول مع أبنائه، فهل يمدحهم عندما يفعلون شيئًا حسنًا أم هل يبقى صامتًا عندما يضرب أو يمسك بالكرة وينتقده إذا أخطأ في الإمساك بها؟ إن الشيء الحقيقي الذي يحتاجون إليه هو موافقتهم وصداقتهم ومدحهم للأشياء الصحيحة التي يقومون بها.

إن المدرب الصالح يساعد على تطور الشخصية في الصغار. وهناك أيضًا بعض المدربين المضطربين وجدانيًا وروحيًا، وهم في حاجة إلى الفوز بشكل كبير لدرجة إنهم يعلمون المتدربين كيف يغشون في اللعب، وإصابة الآخرين، وقيامهم بعمل أي شيء لازم لكي يحققوا الفوز. إن الطفل الذي يريد تحقيق الفوز بأي ثمن في جميع الألعاب سوف يطبق ذلك على مجالات أخرى في حياته أيضًا. إن الرغبة الشديدة في الفوز هو شيئٌ صحيحٌ ولكن ليس على حساب أشياء أخرى. لابد أن يتعلم الأطفال أن يكونوا منافسين ومؤكدين للذات ولكنهم غير معادين للمجتمع.

إن الأطفال أصحاب قدرات رياضية ضعيفة قد يحصلون على بعض المزايا الاجتماعية عن طريق التعويض أفضل من محاولة الفوز في المجالات التي يفتقرون فيها إلى القدرات الأساسية. إن العديد من الآباء يتوقعون نجاح أبنائهم في بعض المجالات التي كانوا فيها ضعفاء خلال فترة نموهم. ومن الأهم هنا للأطفال أن يقوموا باستيفاء احتياجاتهم الشخصية والروحية بدلاً من أن يحاولوا تعويض نقاط ضعف آباءهم.

المظهر العام

الملايين من الأشخاص يشعرون بالنقص عندما يقومون بمقارنة مساوئهم الحقيقية أو الخيالية في شكلهم ومنظرهم الخارجي مع الآخرين. إن الشيء الشائع بين الرجال والسيدات هو نظام التقييم الخاطئ الذي يشعر به الولد أو البنت الصغيرة التي يتم مدحها مرارًا وتكرارًا لجمالها الشديد والولد الذي يتم مدحه لأناقته ولكن لا يتم مدحهم على أي شيء آخر. لا شيء يضر إذا تم مدح الأطفال عن مدى جمال شكلهم، ولكن ذلك يبدو غير صحيح من الناحية النفسية، أن تمدح المظهر فقط على حساب أشياء أخرى، مثل سمات الشخصية الروحية. وبعض الآباء يتفاخرون حتى بمظهر أطفالهم الحسنة أمام الآخرين وفي حضورهم.

قد يقوم الآباء بتعليم ابنتهم الصغيرة بصورة لا شعورية أن تقيس قيمتها الشخصية على أساس جمالها وجاذبيتها الجنسية. ولذلك خلال مرحلة المراهقة على الأخص سوف تقارن نفسها بالأخريات الأجمل منها، أو ذوات القوام الرشيق والأرجل الجميلة. وعادة كلما كانت الفتاة ذات جاذبية شديدة فإنها تشعر بصغر النفس حيث إن والديها قد ركزا بشدة على شكلها الجميل دون الاهتمام بأي صفات شخصية أخرى فيها. ما الذي سيخسره الوالدون إذا ما قاموا بمدح سلوك أبنائهم الجيد وشخصياتهم المتميزة؟ إن الصفات أو نقصات السلوك قابلة للتصحيح، لكن النقصات الجسدية من النادر إصلاحها. ولهذا فإن الوالدين الذين يقدرون ويمتدحون الشخصية الجيدة سوف يساعدون أبناءهم في تعليم كيفية السلوك بشكل مهذب حينما يقومون بتطوير الشعور بقيمة الذات وهو شيء مهم للصحة العقلية الجيدة.

إن العديد من الناس يمتلئ قلوبهم بالسخط الشديد الخفي تجاه الله لأنه لم يصممهم كما كانوا يريدون لأنفسهم؛ إلا إن الله قد شكلهم بتلك الطريقة لأنه يريد أن يطور فيهم صورة مشابهة للسيد المسيح، وحتى يعيشوا حياتهم بوفرة وغنىً.

لأَنَّكَ أَنْتَ اقْتَنَيْتَ كُلْيَتَيَّ.
نَسَجْتَنِي فِي بَطْنِ أُمِّي.
أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدِ امْتَزْتُ عَجَبًا.
عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ،
وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذلِكَ يَقِينًا.
لَمْ تَخْتَفِ عَنْكَ عِظَامِي
حِينَمَا صُنِعْتُ فِي الْخَفَاءِ،
وَرُقِمْتُ فِي أَعْمَاقِ الأَرْضِ.
رَأَتْ عَيْنَاكَ أَعْضَائِي،
وَفِي سِفْرِكَ كُلُّهَا كُتِبَتْ يَوْمَ تَصَوَّرَتْ،
إِذْ لَمْ يَكُنْ وَاحِدٌ مِنْهَا.

(مزمور ١٣٩: ١٣- ١٦)

أثناء تكوين أجسادنا في رحم أمهاتنا فإن كل "جزء داخلي فينا" قد تم تصميمه بالضبط وفقًا لإرادة الله ــ شاملاً نقاط الضعف، ونقاط القوة فينا. فنحن نتحمل مسئولية أن نعيش وفقًا لقدراتنا،

ومحاولة تصحيح أي عيوب يمكن إصلاحها. إن تقييمنا للذات وقيمتنا كمسيحيين سوف تكون بصورة أفضل عندما نمدح الله على خلقه لنا كما نحن.

دعونا نرى القديس بولس وكيف ترك نفسه في يد الله، فعلى الرغم من أن العديد من المسيحيين يبدو كأنهم يفكرون أنهم يستطيعون أن يدبروا حياتهم أفضل من الله، فإن القديس بولس يكتب:

وَلِئَلاَّ أَرْتَفِعَ بِفَرْطِ الإِعْلاَنَاتِ، أُعْطِيتُ شَوْكَةً فِي الْجَسَدِ، مَلاَكَ الشَّيْطَانِ لِيَلْطِمَنِي، لِئَلاَّ أَرْتَفِعَ. مِنْ جِهَةِ هذَا تَضَرَّعْتُ إِلَى الرَّبِّ ثَلاَثَ مَرَّاتٍ أَنْ يُفَارِقَنِي. فَقَالَ لِي: "تَكْفِيكَ نِعْمَتِي، لأَنَّ قُوَّتِي فِي الضَّعْفِ تُكْمَلُ". فَبِكُلِّ سُرُورٍ أَفْتَخِرُ بِالْحَرِيِّ فِي ضَعَفَاتِي، لِكَيْ تَحِلَّ عَلَيَّ قُوَّةُ الْمَسِيحِ. لِذلِكَ أُسَرُّ بِالضَّعَفَاتِ وَالشَّتَائِمِ وَالضَّرُورَاتِ وَالاضْطِهَادَاتِ وَالضِّيقَاتِ لأَجْلِ الْمَسِيحِ. لأَنِّي حِينَمَا أَنَا ضَعِيفٌ فَحِينَئِذٍ أَنَا قَوِيٌّ." (٢ كورنثوس ١٢: ٧ – ١٠)

على الرغم من إن الله أعطى القديس بولس موهبة الشفاء، قال (لا) لبولس عندما طلب بولس القوة لشفاء نفسه.

إن الله يجيب لكل شخص صلواته، ولكن لا يجب أن يتوقع الشخص أن تكون استجابة الله هي تأكيد لرغباته هو. ولقد كان العيب الموجود في القديس بولس لا يمكن إصلاحه وكان ذلك لصالحه ولتمجيد الله.

قال سليمان "أَزِلِ الزَّغَلَ مِنَ الْفِضَّةِ، فَيَخْرُجَ إِنَاءٌ لِلصَّائِغِ" (أمثال ٢٥: ٤). إن كل شخص- على

٧.٧ المصادر المسيحية لتقدير الذات

هناك بعض القيم الكاذبة والتي اعتبرها دوبسون (١٩٧٩) مصاحبة للتقدير الضعيف للذات، وهي أيضًا طرق غير مثمرة يحاول بها الناس أن يتوافقوا مع مشاعر الدونية، ومنها الإنسحاب، والحرب، والتهريج (البلياتشو)، وإنكار الواقع، والمواجهة والتعويض. وإذا كان التعويض هو ربما يكون أفضل السبل، فقد أورد دوبسون عدة طرق أخرى يستطيع الآباء عن طريقها مساعدة أبنائهم للتغلب على تقدير الذات الضعيف.

هناك مدخل أكثر تقدمًا لهذا الموضوع موجود في كتاب "أنت أفضل" لمحرره إليسون (١٩٨٣). إن علماء النفس مع اللاهوتيين يتحدون في مجهوداتهم لتطوير مدخل متميز مسيحي لتقدير الذات. ومما له قيمة خاصة تلك الفصول المتعددة عن خدمة الكنيسة والاستحقاق الذاتي.

يناقش كلارك (١٩٨٥) السؤال عما إذا كان حب الذات هو حقًا مصدر للكبرياء، وبالتالي يتعارض مع المسيحية. إذ يفرِّق بين كوننا مستحقين للخلاص وكوننا أصحاب حق في ذواتنا. إننا نستحق الخلاص رغم عدم استحقاقنا الذاتي. وهذا الاستحقاق يتوافق مع عدم الكبرياء، كما يطالبنا الكتاب المقدس. لو كنا مستحقين للخلاص لكانت النعمة غير ضرورية! وبالطبع، فإن سجل الكتاب المقدس يبين أننا لا نستحق، ولكن استحقاقنا يأتي بسبب أننا مخلوقون على صورة الله. إننا لسنا مجموعة ديدان لا قيمة لها، ولكننا أناس مهمون لدرجة موت المسيح من أجلنا لكي ننعم بالغفران.

٧ـ ٨ التكريس العائلي

لابد أن تهتم العائلات بجدية من أجل فرص تكريسية منتظمة. يقول بللي جراهام أن نسبة الطلاق في العائلات التي تحظى بتكريس يومي، هي واحد من كل خمسمائة.

يستطيع الآباء قراءة قصة كتابية لأطفالهم وقضاء وقت قصير في الصلاة. وأطفال المدرسة يحبون القراءة لهم. ولعل قصص الكتاب المقدس بالألوان ذات الشكل الجذاب، الأنسب لهذا العمر. ولا مانع من إعطاء فرصة اشتراك كل عضو في العائلة باهتماماته واختباراته. واشتراك المراهقين يصبح أشد أهمية.

إن هذه الفرص العائلية مفيدة جدًا عندما تكون عملية، والأفضل هو قراءة جزء صغير من الكتاب المقدس وتلخيصه، وإبراز الأفكار الرئيسية فيه. ويستطيع كل الأفراد التطبيق من حياتهم الخاصة. ويمكن للآباء الاستفادة من تطبيقات واقتراحات أبنائهم.

الرغم من مواهبه ــــ هو إناء يشكل وفقًا لخطة الله السماوية. فإن كل شخص مخطئ أيضًا بزغل الأخطاء الإنسانية شاملًا أخطاء الآباء.

وتحت ذلك الزغل، لا يوجد شخص أقل من الآخر على الرغم من أن كل شخص قد يكون له شكله وتصميمه المتفرد. ولا بد أن يجاهد المسيحيون من أجل النضج الروحي والوجداني واضعين أنفسهم في يدي الله لكي يزيل الله الزغل ويشكل إناء للكرامة وليس إناء للهوان.

التقدير السليم للذات

هل فعلًا خطة الله لنا هي أن نحب أنفسنا؟ إذا كان حب الذات يعني الكبرياء والغرور فإن الإجابة بالتأكيد هي (لا). إن الكبرياء والغرور الخاطئ لا يرتبط بحبنا للذات بطريقة سليمة ــــ ولكن يجب أن يتم ذلك بالطريقة التي ترضي الله لأنه أحبنا أولًا. إن حب الذات الحقيقي يجعلنا أكثر فائدة لله.

لقد سأل فريسي السيد المسيح أيًا من الوصايا هي الأكثر أهمية.

"فَأَجَابَهُ يَسُوعُ: 'إِنَّ أَوَّلَ كُلِّ الْوَصَايَا هِيَ: اسْمَعْ يَا إِسْرَائِيلُ. الرَّبُّ إِلهُنَا رَبٌّ وَاحِدٌ. وَتُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ، وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ. هذِهِ هِيَ الْوَصِيَّةُ الأُولَى. وَثَانِيَةٌ مِثْلُهَا هِيَ: تُحِبُّ قَرِيبَكَ كَنَفْسِكَ. لَيْسَ وَصِيَّةٌ أُخْرَى أَعْظَمَ مِنْ هَاتَيْنِ'" (مرقس ١٢: ٢٩- ٣١). وكتب أيضًا القديس بولس: "كَذلِكَ يَجِبُ عَلَى الرِّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ يُحِبُّ امْرَأَتَهُ يُحِبُّ نَفْسَهُ". (أفسس ٥: ٢٨)

إن الأشخاص الذين لديهم رؤية ذاتية سلبية يكونون أيضًا منتقدين للآخرين ويصعب عليهم تطوير علاقات محبة مع الآخرين. ولهذا فلقد وصل علماء النفس إلى نقطتان مهمتين وهما: (١) لا يمكن أن تحب الآخرين بصدق إلا إذا تعلمت أن تحب نفسك بصورة سليمة (٢) إن عدم تقدير الذات هو أساس لمعظم المشاكل النفسية.

الاعتناء بهيكل الله

إن محبة الذات بالطريقة التي ترضي الله تشمل الاعتناء بأجسامنا. إن الآباء الذين يريدون من أبناءهم أن يعتنوا بأجسامهم بشكل ملائم يحتاجون هم إلى الاعتناء بأجسامهم "أَمَا تَعْلَمُونَ أَنَّكُمْ هَيْكَلُ اللهِ، وَرُوحُ اللهِ يَسْكُنُ فِيكُمْ؟" (١كو٣: ١٦). "أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمُ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللهِ، وَأَنَّكُمْ لَسْتُمْ لأَنْفُسِكُمْ؟

٢٠ لأَنَّكُمْ قَدِ اشْتُرِيتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمُ الَّتِي هِيَ للهِ" (١كو٦: ١٩، ٢٠). إن أجسادنا هي هيكل الله الحي وهي بالتالي مهمة جدًا لله.

ولا بد لنا من نظام في الطعام، والنوم، وممارسة الرياضة، وأخذ الراحة. وقد يصبح الشخص منزعجًا بشدة ويغضب لأتفه الأسباب بسبب الإحباط النفسي، أو لأنه يعاني من الأنيميا. وقد تكون الأنيميا نتيجة لنزيف أثناء الدورة الشهرية، أو عدم تناول الغذاء المناسب، أو عمل رجيم قاس، وذلك يمكن إصلاحه عن طريق تناول البروتينات وتناول العقاقير التي تحتوي على حديد حديد.

إن الإفراط في الطعام من الواضح أنه مضر للصحة النفسية والوجدانية. إن حالات الإصابة بأمراض قاتلة أو نوبات القلب تزداد بشدة في الأشخاص الذين يعانون من السمنة بزيادة ٢٠٪ ومن الصعب أن يقوم الآباء بنصح أبنائهم بالتحكم في الذات إذا كانوا هم أنفسهم لا يستطيعون القيام بذلك.

وأحيانًا يتجاهل المؤمنون الغيورون عادات النوم الصحي ويصابون بالإنهيار. إن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كبير من النوم أقل مما يحتاجون إليه فهم يواجهون مشاكل، فإن الكبار في حاجة إلى (٨ ساعات) من النوم ليلاً. والبعض قد يحتاج إلى ٦ أو ١٠ ساعات. إن غالبية المراهقين يحتاجون إلى ٩ ساعات ليلا وطلاب المرحلة الإبتدائية يحتاجون (١٠ ساعات وفترة ما قبل المدرسة يحتاجون إلى (١٢ ساعة) والأطفال من (١٦ - ١٨ ساعة). إن النوم قد جعله الله لنا لكي يشفى عقولنا وأجسامنا وهو مهم جدًا للصحة العقلية أكثر من الراحة البدنية.

إن الإسترخاء هو وجهة أخرى للاعتناء بأنفسنا والتي يهملها المسيحيون في المعتاد. إنه من الخطأ أن نعتبر مشاهدة مباراة كرة قدم أو التزحلق في الجبال أو اللعب مع الأصدقاء أنه مضيعة للوقت؛ فبالطبع هناك أنواع من الإسترخاء تكون صحية لبعض الناس دون غيرهم، فإذا ما قضى الشخص المسيحي وقته كله في الإسترخاء، سوف ينجزون القليل لله.

إن الله يرغب لنا في التوزان السعيد، فإن الله نفسه قضى ثلاث سنوات خدمته بعضها في الجبال، وأحيانًا مع تلاميذه (خاصة بطرس ويوحنا) وأحيانًا بمفرده. وهناك أمكنه أن يختلي بنفسه بعيدًا عن مطالب الناس وفي محاولة الاسترخاء ومحاولة التواصل مع الآب والاستمتاع بجمال الطبيعة التي خلقها ومشاركة المحبة مع تلاميذه المقربين.

إن هذه النواحي الجسدية لحب الذات كما قدمها الله يمكن أن يتعلمها الأطفال بصورة أفضل عن طريق المثال أو النموذج. فإن الغذاء الجيد والنوم الصحي والتدريبات وعادات الاسترخاء الجيدة يجب اعتبارها إرثًا ينقل من الآباء إلى الأبناء.

النواحي الروحية لتقدير الذات

إن الشخص الذي يصبح مؤمنًا هو خليقة جديدة (٢ كورنثوس ٥: ١٧) ولكنه لا يزال بعيدًا عن الكمال. إن التقديس—أي محاولة التشبه أكثر بالسيد المسيح تكون عملية تدريجية، فإن المسيحي الجديد يكون أشبه بالطفل الروحي. إن الاعتماد والإلتزام اليومي بوصايا الله هي من ضروريات النضج الروحي والوجداني. "وَكَأَطْفَالٍ مَوْلُودِينَ الآنَ، اشْتَهُوا اللَّبَنَ الْعَقْلِيَّ الْعَدِيمَ الْغِشِّ لِكَيْ تَنْمُوا بِهِ" (١بطرس٢: ٢).

عندما حاول تلاميذ المسيح إبعاد الأطفال عنه خوفًا من أن يزعجوهم "فَلَمَّا رَأَى يَسُوعُ ذلِكَ اغْتَاظَ وَقَالَ لَهُمْ: "دَعُوا الأَوْلاَدَ يَأْتُونَ إِلَيَّ وَلاَ تَمْنَعُوهُمْ، لأَنَّ لِمِثْلِ هؤُلاَءِ مَلَكُوتَ اللهِ (مرقس ١٠: ١٤). ولابد أن تتأكد من إن الله يريد أن نكون مع الأطفال وأن تواصلهم مع كلمة الله يساعدهم على التغلب على أي إغراءات. إن الصلاة ودراسة الإنجيل تعتبر مهمة جدًا في السنوات الحرجة (من سن ١٢ - ١٦ سنة) عندما ينمو الأولاد والبنات لكي يصيروا رجالًا وسيدات بالإضافة إلى جميع تغيرات الهرمونات والإنفعالات والشعور بالذنب وعدم الاستحقاق.

إن تأكيد القديس بولس على مساعدة الله للمؤمنين في التغلب على التجربة (١كورنثوس١٠: ١٣) يعطي شعورًا كبيرًا بالراحة للمراهقين. فإن الله هو الذي يسدد احتياجنا (فيلبي ٤: ١٩). والإنسان البشري له العديد من الاحتياجات والتي يحاول الشيطان دائمًا إغواءنا من خلالها، فقد يطالب الله الشخص المسيحي بترك بعض من احتياجاته ولكن الله وعدنا أن يسدد جميع احتياجاتنا، فهو يريد أن يسدد احتياجاته بطريقته هو وليس وفقًا لمبادئ الأنانية، والطمع، والكراهية. إن الاحتياجات لا تعتبر مصدرًا للإغواء ولكن طريقة الشيطان في استيفاء تلك الاحتياجات هي التي تمثل الإغواء، فإنه بطبيعتنا الإنسانية الخاطئة نميل لاستيفائها وفقًا لمبادئ الأنانية، والطمع، والكراهية، وهي طرق الشيطان. ولكن مع الميلاد الجديد والطبيعة الروحية التي توضع فينا نحاول أن نستوفي احتياجاتنا من خلال الله وهذا يزرع في نفوسنا فرحًا نهائيًا ورضاءً كاملًا.

يجب على الأطفال ألا ينكروا احتياجاتهم الطبيعية ولا أن يتركوا أنفسهم لسبل الشيطان وهي تستخدم فقط في وضع تلك الوسائل في التعامل مع الاحتياجات وفي وضع المزيد من الإغراءات على الأشخاص. ولابد من تعليم الأطفال إن الله يحبنا ويهتم بجميع احتياجاتنا اليومية. وبالنسبة للوالدين فإنهم باتجاههم الإيجابي وشمول أطفالهم بالرعاية والاهتمام يظهرون للأطفال—في اللاشعور—إن الله أيضًا يفهم احتياجهم ويسددها وهو يعلم بجميع الصراعات والإغراءات التي نتعرض لها.

إن قيمة الذات تنبع من عمل الأشياء التي نعلم أنها صحيحة ونبتعد عن الأشياء التي نراها خطأ. فإذا ما فعلنا بعض الأمور التي تتسم بالأنانية والخطيئة، فإننا بدون مفر نفقد احترامنا للذات. ويتبع ذلك حدوث مشاكل وجدانية والتي تزيد من تقبلنا من شأننا.

إن الله يراعى جميع الذين خلقهم لتمجيد اسمه (إشعياء٤٣: ٧) وحتى التعقيدات الشديدة في أجسادنا البشرية تعلمنا أننا ذوو قيمة عظمى للخالق.

المراجع

Anderson, J. 1985. *Cognitive psychology*. 2d ed. *New York: W. H. Freeman.*

Backus, W., and M. Chapian. 1980. *Telling yourself the truth*. Minneapolis: Bethany.

Beck, A. 1976. *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International University Press.

Brown, J., and C. Brown. 1977. *Systematic counseling*. Champaign, Ill.: Research.

Chomsky, N. 1975. *Reflections on language*. New York Pantheon.

Clark, D. 1985. Philosophical reflections on self-worth and self-love. *Journal of Psychology and Theology* 13: 3-11.

Coleman J., J. Butcher and R. Carson 1984. *Abnormal Psychology and modern life*. 7th ed. Glenview, Ill.: Scott, Foresman.

Crebb. L- 1977- Effective biblical counseling. Grand Rapids: Zondervan.

Dobson, J. 1979. *Hide or seek*. 2d ed- Old Tappan, N.J.: Revell.

Ellis, A., and R. Griegeit 1977. *RET*. New York: springer.

Ellison, C., ed. 1983. *Your better self*. San Francisco: Harper and Row.

Hall, B., M. Lamb, and M. Peerlmutter: 1986. Child *psychology today*. 2d ed. New York: Random.

Harris, T. 1976. *I'm ok, you're ok*. New York: Harper and Row.

Johnson, R. 1970. Recall of prose. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 9: 12-20.

Lynch' G., and M' Baudry 1984 The biochemistry of memory. *Science* 224: 1057-64.

Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive behavior modification*. New Yourk: Plenum.

Meier, P. 1977. *Christian child rearing and personality devolopment*. Grand Rapids:Baker.

Murdock, B. 1961. The retention of individual items. *Journal of Experimental Psychology* 62: 618-25.

Myers, D., and M. Jeeves. 1987. *Psychology through eyes of faith*. San Francisco: Harper and Row.

Nelson, T. 1971. Savings and forgetting from long term memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 10: 568-76.

Pargament, K., and D. DeRosa. 1985. What was that sermon about? *Journal for the Scientific Study of Religion* 24: 180-93.

Piaget, J. 1926. *The Language and thought of the child*. New York: Harcourt Brace.

Ratcliff, D. 1988. The cognitive development of preschoolers. In *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.

Restak, R. 1988. *The mind*. New Yourk: Bantam.

Reynolds, J, and R. Glaser. 1964. Effects of repetition and spaced recall upon retention *Journal of Educational Psychology* 55: 297-308.

Rosch, E. 1975. Cognitive representations of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology* 104: 192-233.

Schmidt, J. 1983. *Do You hear what you're thinking?* Wheaton, Ill.: Victor.

Seamands, D. 1985. *Healing of memories*. Wheaton, Ill.: Victor.

Skinner, D. 1957. *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Smith, E. and D. Medin. 1981. *Categories and concepts*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Sperling, G. 1960. The information available in brief visual presentation. *Psychological Monographs* 74.

Vygotsky, L. 1962. *Thought and language*. Cambridge, Mass.: MIT.

Whorf, B. 1956. *language, thought and reality*. Cambridge, Mass.: MIT.

Wheeler, D., and I. Janis. 1980. *Aparctical guide for making decision*.New York: Free.



الذكاء

لقد سمع جميع الأشخاص غالبًا عن IQ "معامل الذكاء" وهو مقياس للذكاء مأخوذ من نتائج تم الحصول عليها في اختبار الذكاء. إن البعض يعتقد أن نتيجة IQ هي مقياس للذكاء الفطري والإمكانيات العقلية الكامنة. إن غالبية الأشخاص أيضًا يألفون مصطلح "التخلف العقلي" والذي يشير إلى القصور أو ضعف الذكاء. ويتحدث أيضًا الناس عن الأشخاص "المسنين" وأحيانًا فإن المتواجدين على الجانب الآخر من منظور الذكاء "الموهوبين" يتلقون عناية خاصة في الفصول أو البرامج المتقدمة. إن جميع تلك الفئات بطريقة أو بأخرى يتصلون بالمفهوم العام للذكاء.

ماذا يعيني الذكاء، وكيف يقوم علماء النفس بقياسه، وما هي صفات الأشخاص على طرفي منظور الذكاء؟ هذه هي الأمور التي سنناقشها في هذا الفصل:

ما هو الذكاء؟

إن الذكاء هو مفهوم صعب على علماء النفس في تعريفه وشرحه. إن القدرة على التعلم دائمًا يتم التركيز عليها كجزء من الذكاء، ولكن الشخص الذكي قد تعلم بالفعل العديد من الوقائع والمهارات. بالإضافة لذلك فإن المراهق "الذكي" من الطبقة السفلى قد يكون حاذقًا جدًا ولكنه لا يؤدي اختبار الذكاء بصورة ناجحة، حيث إنه يفتقر إلى مصطلحات الطبقة المتوسطة المستخدمة في هذا الاختبار. ما هو الذكاء إذًا؟

لقد طرح ستبرن بيرج وآخرون (١٩٨١) العديد من الأسئلة على الناس في الشارع عما يعتقدون أنه مواصفات الذكاء.

وكانت استنتاجاتهم متشابهة لأفكار الخبراء في ذلك المجال: إن الذكاء يشمل المصطلحات الجيدة، واتخاذ قرارات حكيمة، والتخطيط للمستقبل، وإظهار الاهتمام بالعالم المحيط. وهذا يفترض أن وجهات النظر الفلسفية للذكاء لا تنفصل عن وجهات نظر عامة الناس.

وربما أن أفضل وسيلة اختبار الذكاء هو اعتبار اتجاهات متعددة للموضوع كما يستخدمه علماء النفس وآخرون. إن بعض الباحثين مثل بياجيه يتحدث عن الذكاء من خلال الاختلافات بين الأنواع. ولهذا فإن القضية هنا ليست من هو الشخص الأقل أو الأكثر ذكاء من الآخرين، ولكنها الطرق التي يفوق بها الإنسان ذكاء

الحيوان. إن الإهتمام الرئيسي هنا هو: كيفية تأقلم الأنواع مع البيئة؟ إن بعض العلماء الذين أيدوا ذلك الموقف قاموا بعمل ترتيب لأنواع الكائنات وفقًا لتسلسل الذكاء. وبالمقارنة مع تلك الصفات فإن الفروق ما بين الأنواع تبدو قليلة.

إن غالبية علماء النفس يفضلون التركيز على الفروق الفردية في ما بين الكائنات الحية. وهناك سؤال أساسي وهو إذا ما كان هناك ذكاء كلي عام، أم أن هناك قدرات خاصة مختلفة فقط؟ إن درجة IQ في اختبارات الذكاء يبدو أنها تفرض وجود ذكاء عام مسبقًا ولكن أفضل اختبارات IQ تقسم تلك النتيجة إلى نتائج فرعية تشير إلى وجود نقاط للقوة ونقاط للضعف. ولكن كيف يمكن أن يتم إدماج العديد من القدرات للوصول إلى الذكاء العام؟ ولقد تراوحت التقديرات من (٢ ــ ١٠٠) درجة.

وقال جيلفورد (١٩٧٣) أن التفكير يتكون من خمس عمليات عقلية، وتقوم كل منها على أربع نوعيات من المحتوي. إن كلا من تلك الإدماجات قد ينتج عنها ستة منتجات محتملة. لقد قام بوضع تلك الأبعاد الثلاثة على ثلاثة أوجهه المكعب عن طريق إضافة جميع الإدماجات المحتملة، فهو قد حسب (١٢٠) ناحية من نواحي الذكاء: ولكن في المقابل، فإن كاتل (١٩٦٨) يعتقد أن هناك وجهين للذكاء: ذكاء متبلور (مكتسب من البيئة) وذكاء كسائل (يتأثر بشكل واضح بالبيئة المحيطة). ثم قام كاتل بإعادة تقسيم كل تلك الفئات.

وباستخدام مفهومي كاتل، قد نتوقع عمل اختبار يتم من خلاله قياس الذكاء المتبلور وذلك للتفريق بين هؤلاء الذين اكتسبوا ثقافة واضع الاختبار، وبين أولئك الذين لم يستطيعوا اكتسابها. وعلى العكس فإن الاختبار الذي يقيس فقط الذكاء السائل، قد لا يتأثر بالثقافة وبذلك فإنه يصبح "حرًا في ثقافته". وللأسف فإن اختبارات" هذه الثقافة العادلة من الصعب تشكيلها حيث إن كل اختبار يتطلب لغة خاصة وأن اللغة تتأثر بقوة بتلك الثقافة.

وهذا يعني أن نتائج اختبارات الذكاء تتأثر بوضوح بطبقة الفرد الاجتماعية. إن بعض علماء النفس الذين وجدوا IQ اختلافات عامة فيما بين السلالات المختلفة ــ يفترضون أن الاختلافات في الجينات هي السبب في اختلافات IQ. ولكن ذلك الجدال يتغاضى عن الاختلافات الثقافية والاقتصادية التي تحدث مع الاختلافات في السلالات في الولايات المتحدة الأمريكية. إن افضل الإثباتات الحديثة تشير إلى أن الاختلافات في السلالة في IQ، يمك إرجاعها إلى العناصر الاقتصادية والاجتماعية بصورة أكبر من القدرة الفطرية. على سبيل المثال: إذا كانت تعليمات تأدية امتحان باللغة الإنجليزية المعيارية فإن الأشخاص الذين لديهم طلاقة في تلك اللغة لا يواجهون أي مشاكل. ولكن ماذا تتوقع أن يكون أداء هؤلاء الأشخاص إذا كانت لغتهم الأصلية ليست هي اللغة الإنجليزية المعيارية؟ بالإضافة إلى ذلك فإن مختلف الثقافات هي التي تقيِّم مختلف أنواع الذكاء وأن ما يتم تقييمه قد لا يكون هو الشيء الذي تم اختباره.

نظريات الذكاء

لقد تم اقتراح عدد من نظريات الذكاء. إن نظرية الهيكلية (التركيبية) تركز على قدرات حل المشاكل. على سبيل المثال، فإن بياجيه يعتقد أن تلك القدرات تترابط (تلتف) معًا في التركيبات العقلية والمنطق. وكلما تفاعل الشخص مع البيئة تم تطوير الذكاء. إن ذلك التفاعل يتصل بالضرورة بالتطور البيولوجي. إن التركيبات الفكرية هي نتيجة للخبرات مدمجة مع النضج الكياني للعقل.

إن نظرية تمرير أو تشغيل المعلومات تنص على أن طريق الأشخاص في تشغيل المعلومات هي طريقة ذات ضرورة كبيرة جدًا.

إن الاعتماد بشدة على الذاكرة والنواحي الإدراكية ــ فإن تلك النظرية تركز على السرعة والسعة والجودة التي يقوم بها الشخص بواسطتها بتشغيل المعلومات. إن الأشياء المناصرة الأخرى لتشغيل المعلومات تحاول تقسيم طرق حل المشاكل إلى مكوناته ومحاولة ربطها بالذكاء (إسترنبرج ١٩٨٤).

إن النظرية الثالثة هي اتجاه القياس النفسي. إن الاختلافات الفردية جميعها مهمة في ذلك المجال

وتعتبر إجراءات الاختبار هي محور الاهتمام. وعلى العكس مع كلا الاتجاهين فإن القياس النفسي لا يركز على نظرية التطوير أو نواحي محددة لتشغيل المعلومات. وعلى الرغم من أن الاهتمام يعتبر عمليًا: فما هي الأعمال أو المهمات على اختبار IQ التي تتنبأ بالإنجاز؟ كيف يتم المقارنة بين درجات اختبار IQ لمختلف الأطفال؟

الذكاء هل هو موروث أو مكتسب أو متفرّد؟

إن القدرة العقلية تتراوح بشدة فيما بين الكبار في أي مجتمع معين. هل ذلك أساسه بسبب الوراثة أم بسبب الاختلافات في بيئات الطفولة المبكرة؟ وبالرغم من الدراسات المتعددة، فإن الإدماج النسبي للوراثة مع البيئة للتطور العقلي لا يزال مجالاً للجدال (الطبيعة مقابل التربية). هناك دراسة هامة قام بها جودارد (١٩١٢) حيث تتبع تاريخ عائلة أمريكية منذ أن كان جنديًا في الحرب الأهلية، وكان يعول عائلتين، واحدة شرعية والأخرى غير شرعية. وكانت العائلة غير الشريعة بدأت بعلاقة مع نادلة في حانة والمصابة بقصور عقلي. وقام ذلك الرجل فيما بعد بالتزوج من سيدة صغيرة من فصيلة أفضل. وبتتبع السالفين لهاتين الزيجتين وجد جودارد أن ما يقرب من ٥٠٠ من النسل الشرعي أن القليل منهم يمكن تصنيفهم على أنهم غير مرغوب فيهم. وعلى العكس فإن النسل من تلك النادلة كانوا يعانون من تخلف عقلي وكانوا منحرفين اجتماعيا. وما يقرب من ٤٨٠ من السالفين كان ١٤٣ يعانون من حالات عقلية ضعيفة و٣٣ منهم يعانون من الإنحراف الجنسي و٢٤ منهم كانوا مدمنين للكحوليات، والعديد منهم قد توفى في مرحلة الطفولة. إن النسبة الكبيرة من المشاكل التي افترضها جودارد هي أن تلك المشاكل موروثة بالجينات وليست مكتسبة. إلا أن ذلك الاستنتاج غير مضمون، لأن كل جيل قد تربى بجيل سابق من العائلة ذاتها. وربما أن المشاكل التي نشأت بسبب تقنيات ممارسة الأبوة بصورة رديئة وقد انتقلت من جيل إلى جيل.

قد نتوقع أن نحصل على بصيرة نحو وراثة الذكاء عن طريق اختبار ذكاء توأم متشابه. ولقد أظهرت تلك الدراسات تواصلًا عاليًا في الذكاء بين التواءم المتشابهة وراثيًا. ولقد أثيرت الأسئلة عن مدى صحة البحث القائم على اختبار الذكاء وتفسير تلك الدراسات. إن أفضل الإثباتات الحديثة عن دراسات على الأطفال في بيوت الإيواء والذين تم نقلهم إلى مجالات مثيرة أخرى، تشير إلى أن البيئة تلعب دورًا رئيسيًا في تطوير التوظيف العقلي. إن الأدلة الحالية تفترض أن القدرة العقلية تنتج عن التفاعل بين الوراثة والبيئة، حيث إن الوراثة تضع الحدود والبيئة هي التي تحدد المستوى المطلوب الوصول إليه بالضبط. إن استقرار التوظيف العقلي عبر السنوات قد تم فحصه أيضًا. وتشير الأبحاث إلى أن التغير في القدرات العقلية قد يحدث خلال فترة ما قبل المدرسة وحتى مرحلة الطفولة المتأخرة. وخلال السنوات الأولى أظهر الأطفال الاختلافات في نماذج نموهم العقلي سواء بطفرات نمو أو استقرار نسبي. ويبدو أن الأولاد والبنات يظهرون نماذج مختلفة من التطور الإدراكي. إضافة لذلك، فإن الأشخاص أظهروا فروقًا واضحة في مختلف القدرات العقلية.

لماذا يوجد تغاير في التطور الإدراكي (المعرفي) والعقلي؟ مرة أخرى، فإن الوراثة والبيئة دور رئيسي ولكن معدل نضج المخ يعتبر أيضًا عاملًا هامًا أيضًا. إن درجات IQ تتراوح بشكل كبير أثناء مرحلة الطفولة المبكرة، لأن نضج المنطقة الثالثة



من المساحة الجانبية للمخ يحدث بمعدلات مختلفة في مختلف الأطفال (راجع الفصل الثالث). فعندما نضع في اعتبارنا التفاوت الواسع في نضوج العقل والوراثة والبيئة والقدرات العقلية، فلا عجب أن نجد أنفسنا متفردين وختلفين عن بعضنا البعض مثل قطع الجليد.

اختبارات علم النفس

هناك عدد من الاختبارات التي يستخدمها علماء النفس لفهم الناس بصورة أفضل. وفي الفصل (١١) سوف نوضح اختبارات الشخصية والتي يستخدمها العديد من المشيرين لتقييم كل الأشخاص الذين يستشيرونهم. إن هذا الفصل سوف يركز على الذكاء واختبارات القدرة، على الرغم من أن العديد من التعليقات التمهيدية تنطبق على نوعيات أخرى من الاختبارات أيضًا.

إن الغرض الأساسي من الاختبارات النفسية هو قياس الفروق بين الأفراد وردود فعل نفس الشخص لمواقف مختلفة. إن المشكلة الأولى التي دفعت لاستخدام تلك الاختبارات كانت لاكتشاف النقص العقلي في المدارس. إن الاختبارات النفسية الآن لا تستخدم فقط في التنبؤ باحتمالية النجاح في عدة مواقف ولكنها تستخدم أيضًا في تحديد الخبرات الدراسية والعلاجية في حل المشاكل. وتعتبر الاختبارات أيضًا أداة بحث هامة، وذلك لتنقيح أفكارنا عن كيفية عمل الأشخاص. إن اختبار النفس يجب أن يكون موضوعيًا وقياسيًا لعينة من السلوك. ولابد من عمل ملاحظات على عينة صغيرة من سلوك الفرد. إن القيمة التنبؤية أو التشخيصية للاختبارات تعتمد على درجة كونها مؤشرًا لمجال واسع وواضح من سلوك الإنسان. إن الاختبار الجيد يقوم بذلك حتى وإن كانت بنود الاختبار لا تتشابه بشدة مع السلوك الذي يتنبأ عنه ذلك الاختبار.

إن قوة التنبؤ لأي اختبار نفسي مرتبطة بمجموعة من العوامل. وتشير الصلاحية إلى أي مدى تتمكن

٨. ١ اختبار الذكاء في الكنيسة

إن المدّوسة لها طفل خاص سواء في الكنيسة أو في المدرسة. إن السجلات تبين أنه حاصل على نسبة ذكاء قليلة وغير متوقع أن يتعلم الكثير في مدرسة الأحد. وهناك اقتراح لمدّرسة أخرى في مدرسة الأحد وهو اجتياز كل الصغار لاختبار ذكاء لاكتشاف مدى ذكائهم.

وبما أن معامل الذكاء ليس مقياسًا صالحًا للذكاء عامة، فقد يكون الطفل في موقفه الأول، موهوبًا جدًا في المهارات المطلوبة في مدارس الأحد. والواقع قد يبدي بلاءً حسنًا جدًا بسبب معلومات أوفر للكتاب المقدس. وهناك خطورة، أن توقعات المدرس الضعيفة (بعد رؤية سجل الطالب) قد تؤثر عكسيًا على تأدية الطفل سواء في المدرسة أو الكنيسة.

إن اجتياز الذكاء ليس مناسبًا لفصول مدارس الأحد. وبينما التحصيل المدرسي يمكن توقعه من مستويات الذكاء، لكن لا يوجد بيان على أن الأداء في مدارس الأحد يرتبط بمعامل الذكاء. وعلى الجانب الآخر، قد تم تطوير اختبار آخر لقياس المفاهيم الدينية لدى الأطفال (بيتنج ١٩٣). إن البحث المعتبر خلف هذه الأداة، يبين أنه قد يكون مفيدًا في تقييم الأطفال عن الكتاب المقدس.

أي أداة من القياس الدقيق لما يجب أن يتم قياسه. إن اختبار القدرة على الضرب الحسابي لابد أن يبشر بالنجاح في الضرب. إن مدى الاعتماد عليه يشير إلى أي درجة يمكن للشخص أن يحصل على نفس الدرجات في كل مرة يتم القياس بها: إن مدى الاعتمادية يتم تحديدها عادة إذا تم إعادة نفس ذلك الاختبار على الأشخاص.

وعلى الرغم من أن الاختبار لا يمكن اعتباره صالحًا إلا إذا كان يمكن الاعتماد عليه، لكن هذه الاعتمادية لا تضمن صلاحيته. إن الموضوعية تشير إلى أي درجة يحصل عليها أشخاص مختلفون وتكون متساوية النتائج باستخدام نفس وسائل التقييم ووضع الدرجات.

إن القياس المعياري يشير إلى القيام بنفس الاختبار تحت نفس الظروف على مجموعة كبيرة من الأشخاص الممثلين للمجموعات المراد لها الاختبار. إن إجراءات وضع المعايير ينتج عنها وضع "المقاييس" بحيث يتم مقارنة درجات الفرد مع درجات مجموعة محددة. ويجب عمل الاختبارات على جميع الأفراد تحت نفس الظروف.

ومن المعقول أن نتوقع إن الأشخاص الذين يقومون بالاختبارات النفسية قد تتبعوا المقاييس المقبولة في وضع مقاييس لاختباراتهم. إن هؤلاء الذين يستخدمون تلك الاختبارات لابد من أن يعوّدوا أنفسهم مع أي اختبار لكي يتأكدوا أنه سوف يقيس الشيء الذي يريدون قياسه وذلك بغض النظر عما يقال عنه. ويتم مراجعة الاختبارات النفسية بصفة دورية في الكتاب السنوي لمقاييس التفكير العقلي.

إن اختبار الذكاء ربما يكون أكثر أدوات القياس شيوعًا والمصاحب لعلم النفس. إن قدرة الإنسان على التفكير العقلي—القدرة على استخدام المنطق—هو من الأشياء التي تفرق بيننا وبين الكائنات الأخرى.

في عام ١٩٠٥ قام ألفريد بنييه—عالم النفس الفرنسي—بتطوير مقاييس الذكاء وذلك لخدمة تعليمات عامة في فرنسا. وقد قام بنييه وتودور سيمون بتطوير اختبار يعكس الحكم الصحيح والقدرة على استخدام العقل وليس مجرد اعتماد على حفظ الذاكرة. ولقد قام (بنييه) بالتعبير عن نتائجة بالرجوع إلى العمر التي يريد فيها الطفل العادي أن ينجز أعماله. وهذا العمر يُعرف بالعمر العقلي للطفل. ولهذا فإن الطفل الذي يكمل من مهامه في عمر الخمس سنوات يقال إن عمره العقلي (خمسة) بغض النظر عن السن الزمني.

ولقد تم مراجعة اختبار بنييه وتقييمه بواسطة لويس ليترمان من جامعة ستانفورد وأطلق على



تأدية اختبارات بالإضافة إلى إختباراتٍ لفظية تُساعدُ في تَقييم الذكاء.

اختبار لفظي

معلومة عامة

أي يوم من السنة هو الاحتفال بيوم إستقلال؟

متشابهات

بماذا يتشابه الصوت مع القطن؟

تطبيق حسابي

إذا كان سعر دستة البيض 60 سنتًا، فما قيمة البيضة الواحدة؟

مصطلح

قل لي ما معنى «فساد».

إدراك

لماذا يقتني الناس تأمينًا ضد الحريق؟

امتداد رقمي

انتبه جيدًا فسوف أسرد أمامك أرقامًا لتكررها من بعدي.

7 3 4 1 8 6

والآن أذكر أرقامًا أخرى، وتكررها عكسيًا

3 8 4 1 6

تأدية

استكمال صورة

سوف أريك صورة وعليك أن تحدد الجزء المفقود منها

'85

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

8. 1 عيّنة بنود مِنْ مِقياس ويتشلير لذكاء البالغ (WAIS) إختبارات ثانوية.

ذلك الاختبار اليوم اسم (اختبار ستانفورد ــ بنييه) ويستخدم على أنه مقياس معيار للذكاء في الأطفال. وقام ليترمان بالتعبير عن العلاقة بين العمر العقلي (MA) والعمر الزمني (2A) على أنه نسبة، وتلك النسبة يطلق عليها معيار (مقياس) الذكاء (IQ) وتُحسب كما يلي:

$$\left(IQ = \frac{MA}{CA} \times 100 \right) \quad \text{معامل الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

إن معيار ذكاء الكبار وعيار ذكاء الأطفال هما من اختبارات الذكاء الشائع استخدامها. ويتم استخدامها بصورة فردية وبدمج اختبارات الأداء

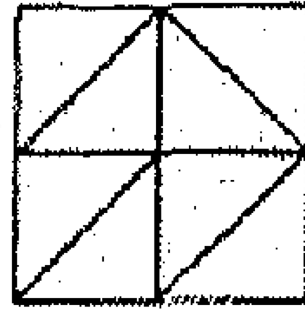
ترتيب صور

الصور أدناه تحكي قصة، رتبها بطريقة تمكنك من حكاية هذه القصة.



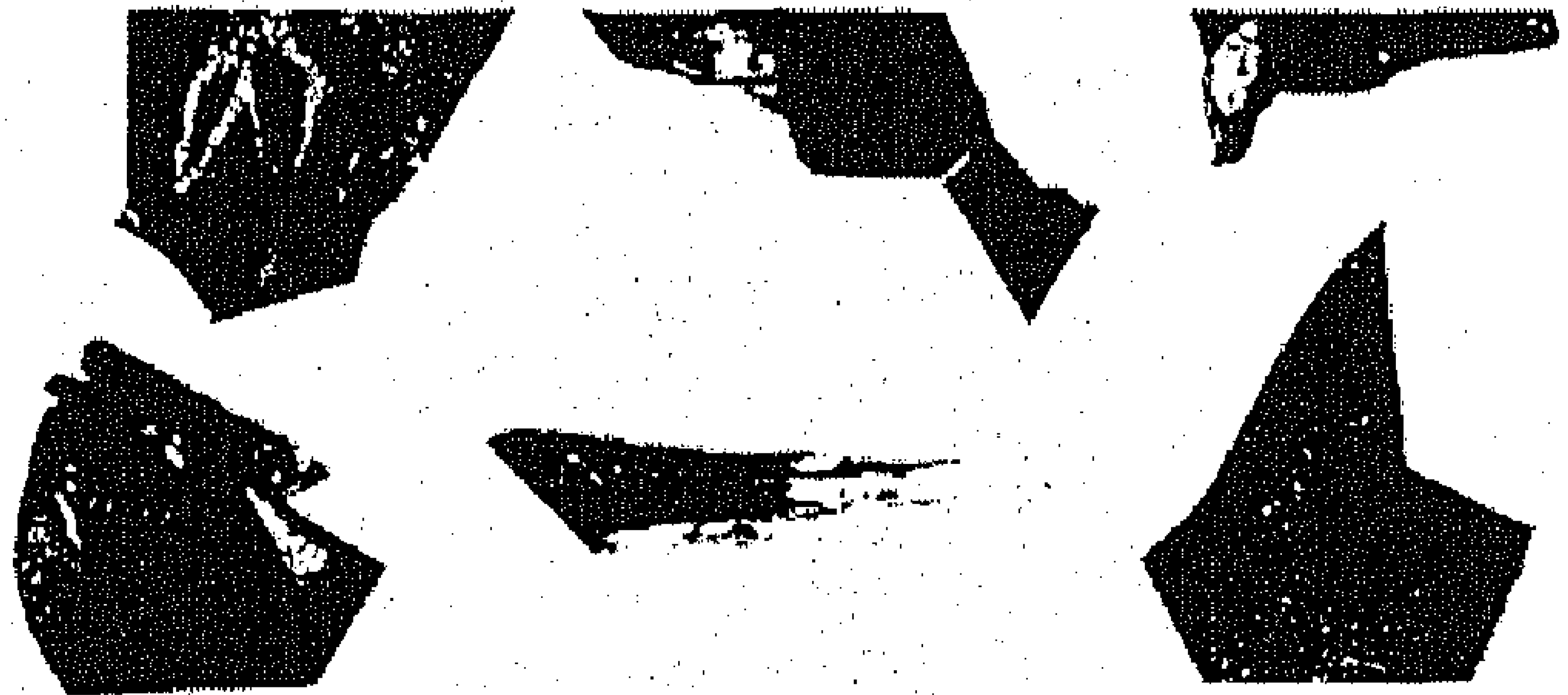
تصميم شكل

باستخدام أربعة قوالب، اصنع منها واحدًا كهذا الشكل.



تجميع شكل

هذه القطع تمثل شيئًا إذا وضعت معًا بشكل صحيح، من فضلك ضعها معًا، وبأسرع وقت ممكن.



إحلال رقم برمز

رموز

△	○	▱	×	8
1	2	3	4	5

اختبار

△	8	×	○	△	▱	8	×	△	8

مُعدة مِنْ ديفيد جي، مايرز David G, Myers، عِلم نفس، 2 ed d. (New York: Worth, 1989), p. 321

مع الاختبارات اللغوية. إن الاختبارات اللغوية (اللفظية) تتطلب الاستخدام اللفظي المجرد للكلام (مثال: كيف تشبه الكرة البالون؟ الإجابة: كليهما مستدير).

أما اختبارات الأداء فتتطلب الإستخدام العقلي الحركي المجرد ورد الفعل (مثل: تركيب البازل أو تصميم المكعبات).

إن الاختبارات الجماعية متحدة مع اختبارات الإنجاز قد تم تطويرها أيضًا لتسمح بعمل اختبار أكثر سرعة لمجموعة أكبر.

ومن المساويء التي يواجهها هي أن الشخص

في موقف الاختبار الجماعي قد يعاني من القلق أو فقدان الشخصية. إن غالبية أنظمة المدارس في الوقت الحالي يستخدمون بعض نماذج الاختبارات الجماعية مثل: اختبار القدرة العقلية Otis Lennon واختبار الإنجاز (Metropolitan) وذلك للانتقاء الصحيح للفصل الذي يوضع فيه كل طالب.

ويجب ملاحظة أن اختبارات الذكاء IQ تقيس فقط بعض أوجه الذكاء وليس الذكاء العام. ولهذا فإنه لا يكون صحيحًا لأن نستنتج أن الشخص الحاصل على (١١٠) نقاط هو بالضرورة شخص أذكى من شخص حاصل على (١٠٠) نقطة. إن النتائج لا تتغاير من شخص لآخر بنسبة (٥) نقاط أو أكثر لنفس الشخص، ولكن أيضًا بحسب الموقف من الاختبار وشخصية المختبر، ومزاج الذي يتم اختباره، واتجاهه؛ فإن ذلك كله قد يؤثر على النتائج. بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب أن يوضع في الاعتبار المعلومات العامة المهمة والقدرات الشخصية والتي قد يتم التغاضي عنها بالتمام. إن الأقليات العنصرية والثقافية دائمًا يحصلون على درجات أقل في (IQ) في حين إن الطبقة العليا من البيض الأمريكيين يحصلون على درجات أعلى.

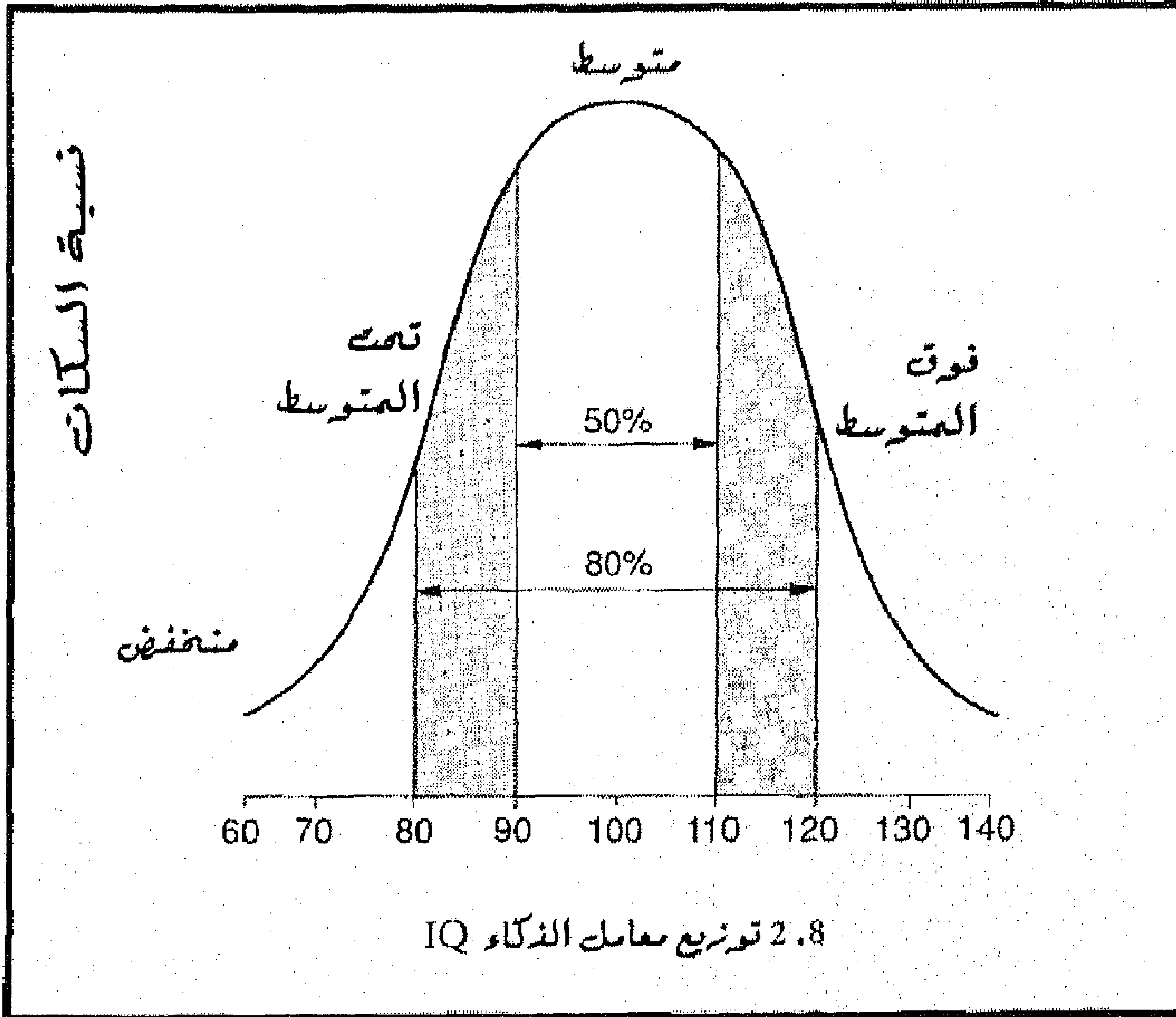
وبسبب الاختبارات المتحيزة في حد ذاتها فإن العديد من الأشخاص دعوا إلى إلغاء اختبارات الذكاءكلية. ويمكن تبرير ذلك الموقف إذا كان الغرض منه هو تقييم الذكاء العالمي، فإن أي اختبار يمكنه فقط اختبار بعض النواحي المنتقاة من القدرة والمعرفة. وعلى هذا فإن غالبية علماء النفس في المدارس يستخدمون اختبارات الذكاء لسبب من اثنين: لتحديد الدرجات المستقبلية في المدارس أو لتحديد مدى التخلف العقلي.

٢.٨ المسيحية والذكاء

ملحوظة للحرص يجب سماعها بخصوص وضع تأكيد غير مناسب على سجلات معامل الذكاء. إن ثقافتنا تضع مجازاة للذكاء. والأطفال والبالغون أصحاب الدرجات العالية للذكاء، غالبًا ما يحصلون على أماكن متميزة في المدرسة والمجتمع. ولكن من منظور مسيحي، هناك أمور أهم كثيرًا من الذكاء، مثل الأخلاق، والعلاقة الصحيحة مع الله. وبالتأكيد، فإن الذكاء أمر جميل طالما أنه لا يرتقي إلى أهمية قصوى في الحياة.

يجب على المؤمنين الحذر من خطورة الكبرياء، فعادة يميل الأفراد ذوو مقاييس الذكاء العالية إلى الافتخار. إن الذكاء هو أمر معقد، وبلا شك فإن القدرة العقلية تتأثر بالسمات الموروثة والآثار البيئية. وبالرغم من إن بعض الأشخاص قد ولدوا بطاقة عقلية أكبر من غيرهم، فإن التحريض في الطفولة المبكرة، وفرص التطور الثقافي (مثل؛ المدرسة، والنماذج، والتدخل اللفظي) يمكن أن تؤثر أيضًا على تطور قابل للقياس في الطاقة العقلية. إن المؤمنين الأذكياء يجب أن يتجنبوا الكبرياء، وليعلموا في تواضع مسئولية أعظم لاستخدام ذكائهم لمجد الله. والمؤمنون متوسطو الذكاء لا يجب أن ينخدعوا أو يشعروا بأنهم درجة ثانية، بل ينتهزووا كل البدائل لاستخدام قدراتهم لمجد الله. إن الله لا يميز بين فقير وغني، وبين ذكي أو معوق عقليًا، لأن كل المؤمنين هم أولاده بالإيمان بالرب يسوع المسيح (غلاطية ٣: ٢٦- ٢٨).

يذكرنا كولنز (١٩٨٥) أن الذكاء هو دائمًا أمر نسبي، وليس مقياسًا مطلقًا، فالمطلق هو الله وحده. إن أعظمنا ذكاء، لا يدنو شيئًا من ذكاء الله!



2.8 توزيع معامل الذكاء IQ

وفي حين أن اختبارات الذكاء كانت مساعدة في اتخاذ القرارات بالنسبة لوضع الطلاب في كل فصل، إلا أنها غير ملائمة بوجه عام لتقييم الذكاء بصورة كلية.

التخلف العقلي

لقد تم الإشارة إلى التخلف العقلي في الكتابات الدينية القديمة وفي الكتابات الطبية بصورة أقل من الإضرابات النفسية، ولكن كانت مثلها تعود إلى أسباب متعددة. وكان بعض الكتاب يعتبرونها ظاهرة طبيعية وكان البعض الآخر يعتبرونها ظهور للقوة الشيطانية وحتى وقت الفيلسوف والطبيب الإنجليزي جونلوك، كان التخلف العقلي يعتبر أنه صورة من صور الجنون. ومن القرن الثامن عشر وحتى الآن كان يعتبر أنه موضوع منفصل في حين أنه كان يتم التعامل معه من قبل المجتمع بنفس الطريقة على أنها (حالة جنون) حتى القرن العشرين: ولقد حدث تغيير جذري في أوجه النظر نحو التخلف العقلي بعد القيام بدراسة مبادئ الجينات الوراثية. وعلى هذا، فإن ٥٪ فقط من الحالات كانت نتيجة اللعوامل الوراثية، أما ٣٠٪ - ٤٠٪ من الحالات لازال السبب المحدد غير معروف.

إن التخلف العقلي هو حالة يهبط فيها التوظيف الفكري العام لأقل من الطبيعي قبل سن (١٨ سنة) ويصاحبه الاختلال في السلوك التأقلمي. إن ١٪ من عامة الناس مصابون بالتخلف العقلي. إن التوظيفالفكري العام يمكن تقييمه بصورة صحيحة عن طريق تحديد IQ وفقًا لاختبار الذكاء المعياري مثل مقياس ستافورد ـــ بينيه للذكاء ومقياس الذكاء الخاص بوشلير للأطفال.

ويتم تقييم السلوك التأقلمي عن طريق الملاحظة الإكلينيكية لمدى تأثر الشخص في الحصول على الاستقلال الشخصي وتحمل المسئولية الاجتماعية الملائمة لسن الفرد والمجموعة البيئية.

الأسباب

إن بعض أسباب التخلف العقلي هي أسباب بيولوجية ولكن العوامل النفسية قد تلعب دورًا هامًا أيضًا. وهناك بعض الأسباب التي يمكن

٨. ٣ قصة بيل

بعدما أصبح بيل شخصًا مؤمنًا، وهو رجل يعاني من تخلف عقلي متوسط، طلب حضور كنيسة قريبة منه. تم الاتصال بالكنيسة وقالوا بأنهم سوف يرسلون الأتوبيس إلى مركز التطوير حيث يعيش بيل. وفي يوم الأحد ذهب السائق، وبسبب عدم علم المركز تأخر بيل حتى يستعد للخروج، وبالتالي وصل متأخرًا إلى الكنيسة، لذا لامه كل فرد على هذا التأخير. أحسَّ بيل برفضهم له وطلب الرجوع إلى مكانه حتى قبل بدء الخدمة في الكنيسة. عاد بيل إلى مركزه، وأعلنت الكنيسة أنه لا مكان للمتخلفين بها.

ربما يكون موقف الكنيسة حاسمًا هنا بسهولة، لكن هناك أمرًا أعمق من ذلك. إن الكنيسة التي تريد حقًا مساعدة المتخلفين، تحتاج لإعداد نفسها قبل القيام بهذه الخدمة؛ ولا يكفي أن ينضم المتخلفون للبرنامج السائر، لكنهم يحتاجون لعناية خاصة ومعونة (انظر توضيح ٨. ٤)

تحديدها بواسطة الطبيب قبل أن يصل الطفل إلى عمر سنتين. وعلى سبيل المثال: فإن الاختبار الروتيني للفينيل ألانين (حمض أميني ضروري لغذاء الإنسان) في بول كل طفل يعتبر ضروريًا في غالبية الحالات لاحتمال وجود فينيل كيتونوريا (PKU) وهو إنزيم، قصوره يؤدي إلى التخلف العقلي إذا لم يتم معالجته باستخدام نظام غذائي خاص يبدأ منذ الطفولة.

إن بعض الاختلال في التمثيل الغذائي للدهون والكربوهيدرات قد يؤدي أيضًا إلى التخلف العقلي. إن منظومة داون (المنغولية) هي من إحدى مشاكل الجينات التي تصاحب التخلف العقلي والذي يمكن ملاحظته بواسطة طبيب ماهر منذ وقت الميلاد.

إن الاضطرابات النفسية والتي تتراوح بين السلوك العدواني والشيزوفرنيا (الفصام) توجد بصفة أكبر بمقدار ٣ أو ٤ مرات في الأشخاص المتخلفين عقليًا أكثر من عامة الناس. وعلى الرغم من أن كل شخص متخلف ليس بالضرورة أن يعاني من اضطراب وجداني، فإنه كلما كانت درجة الذكاء أقل زادت فرص الاضطراب الوجداني المصاحب لها. إن الأشخاص الذين تعانون من التخلف العقلي دائمًا ما يكون لديهم مشاكل في الرؤية، أو السمع، أو الوظائف الحركية، وقد تنتابهم تشنجات.

لقد تم التعرف على الكثير من عوامل ما قبل الولادة مثل تغذية الأم التي تؤثر على تطور الجهاز العصبي المركزي للطفل. أما هؤلاء الذين يشربون الكحوليات خلال فترة الحمل يمكن أن تؤثر على النمو العقلي للطفل ومدى التخلف العقلي بالإضافة لأي تشوهات في الرأس أو الوجه أو الأطراف.

ولأن غالبية الأشخاص المتخلفين عقليًا يكون نسبة التخلف لديهم متوسطة، فإن التشخيص نادرًا ما يتم إلى أن يدخل الطفل المدرسة. إن العديد من حالات التخلف العقلي تتطور كنتيجة مباشرة للحرمان النفسي الاجتماعي. فإن كان الحب مفقودًا ولا يوجد تحفيز فكري وهناك سوء تغذية، وإرهاق، وانعزال اجتماعي في بداية الحياة فإن كل ذلك تعتبر عوامل تؤدي إلى التخلف العقلي.

التصنيف

يقوم علماء النفس بتصنيف الشخص العقلي وفقًا لمستوى الذكاء التي يتم تقييمه من اختبارات الذكاء. ولقد صنفهم مقياس DSM III-R إلى أربع فئات (١) التخلف الخفيف (٢) التخلف المتوسط (٣) التخلف الحاد (٤) التخلف العميق. قام "راتكليف" بتحديد مستويات التطور الأخلاقي للبالغين المتخلفين

جدول ١.٨ مستويات التطور الأخلاقي			
المستوى	نسبة الذكاء IQ	العمر العقلي	المرحلة الأدبية
بسيط	٥٠-٥٥ إلى ٧٠	٥- ١٠	حوالي ١ أو ٢
متوسط	٣٥-٤٠ إلى ٥٠-٥٥	٣- ٥	٠-١
حاد (شديد)	٢٠-٢٥ إلى ٣٥-٤٠	٢- ٣	٠
عميق	تحت ٢٠-٢٥	تحت ٢	٠

في جميع هذه الفئات بتلخيص مستوى التخلف ومتوسط العمر الفكري (انظر الجدول ٨. ١).

إن التخلف العقلي أكثر شيوعًا في الذكور (بمقدار مرّة ونصف عن الإناث) وأن العديد من الأفراد يتواجدون في مستوى أعلى من الذكاء (٨٥٪ تخلف خفيف—١٠٪ تخلف متوسط—٣٪ - ٤٪ تخلف حاد—١٪ - ٢٪ تخلف عميق). بالإضافة لذلك فإن مقياس DSM III-R يفترض أيضًا فئة من الذكاء يطلق عليها "التوظيف العقلي في الخط الفاصل Border Line". وذلك يشمل الأشخاص الذين يكون IQ لديهم درجات تترواح بين ٧١- ٨٤ نقطة. وهؤلاء الأشخاص لا يعتبرون متخلفين عقليًا.

الوصمة والوضع المناسب

عبر السنوات كان العديد من المتخلفين يوضع لهم وصمة معينة. إن الأشخاص المصنفين على أنهم "متخلفون" لا يتم قبولهم في التوظيف رغم القدرة على العمل. فمنذ فترة قصيرة، كان من المعتاد وضع هؤلاء المتخلفين عقليًا في مؤسسات رعاية. ولكن زيادة الوعي العام للظروف السيئة في العديد من تلك المؤسسات فإن العديد من المتخلفين عقليًا تم نقلهم إلى منازل المجموعات، أو منازل خاصة، أو إطلاق سراحهم. في حين إن لذلك كان هناك نتائج إيجابية فإنه في العديد من الحالات فإن الذين تم إخلاؤهم كانوا بدون مأوى. من ناحية أخرى فإن هؤلاء الذين استمروا في المؤسسات قد عانوا من الإهمال، أو الإهانة من الذين كانوا يرعونهم، بينما كان الأغراب يبتعدون عنهم.

لذا فإن وضع الأطفال مع أسرهم، وفي منازل المجموعات كان لها أفضل التقارير لمساعدة المتخلفين على الرغم من إن بعضا منها لها بعض القصور. إن وسائل التدريب الحديثة القائمة على مبادئ التعليم قد تم استخدامها مع هؤلاء المتخلفين بنجاح معقول.

إن العناية بالنفس والرعاية الاجتماعية ومهارات العمل الأساسية قد تم تعلمها عن طريق التشكيل والتشديد. في حين إن تلك المهارات لا تمثل "علاجًا" للتخلف فإن الأشخاص المتخلفين يمكن أن يصلوا عادة إلى مستويات أعلى من التأقلم مما كان يظن قبل ذلك.

وهناك محاولة صادقة متاحة لهؤلاء الذين يرغبون في مساعدة المتخلفين فإن السيد المسيح يقول إن ما نفعله بإخوته الصغار فكأنما نفعل ذلك به (متى ٢٥: ٤٠). وهناك فرص للشركة والشهادة المسيحية. إن تلك الأنشطة ينتج عنها منافع محددة لمقدم العناية. ولقد لاحظ كوب وشكافير أن العناية المقدمة لغير القادرين قد ينتج عنها "شخصية أقوى وتعاطف وتفهم أكثر لمشاكل الآخرين والإبداع والروابط الأسرية الأعمق".

يمكن تحديد سياقات متعددة للمساعدة شاملا زيارة المتخلفين في المؤسسات وإعدادهم في فصول مدارس الأحد سواء في الكنيسة أو في الأماكن التي يعيش بها هؤلاء المتخلفون. إن الأشخاص المتخلفين المتواجدين في الشوارع هم في حاجة إلى استيفاء احتياجاتهم البدنية والمادية بالإضافة إلى التدريب على العناية بالنفس والتي تعجز المؤسسات الحكومية على تقديمها.

إن القصور في الذكاء في هؤلاء المتخلفين لابد

٨. ٤ خدمة ذوي الاحتياجات الخاصة

ما هي الخطوط الخاصة والمطلوبة لخدمة المُعاقين عقليًا؟ وهل يمكن أن يخلصوا؟ وهل الوصول إليهم يتفق ونمو الكنيسة؟

يجب تبسيط الأعمال وتأكيدها بقوة حتى يتم التعليم. إن التشكيل ومؤسسات التسلسل والتعزيز (انظر الفصل الرابع) من الأمور الضرورية لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة. ومن المهم ألا نتحدث باحتقار إليهم لأنهم يتعرفون على موقف التنازل للمتحدث إليهم. ومن الممكن تبسيط المعلومة حتى تنسجم مع العمر العقلي مع الاحتفاظ بشكل البالغ (على سبيل المثال، استخدام أشكال بالغة في تعليم قصص الكتاب المقدس)، وهناك اقتراحات أخرى للتعليم متوفرة (راتكليف ١٩٨٥).

إن موضوع الخلاص يتوقف على المستوى العقلي للمُعاق. إذا أمكن ربح تلاميذ المرحلة الأولى الدراسية للرب، هكذا يمكن ربح البالغين الذين يعانون من إعاقة بسيطة. ومن الجانب الآخر، فإن متوسطي الذكاء ليس لديهم قدرة فهم الخلاص، كما هي الحال في السن العادي لما قبل المدرسة. أما شديدو التخلف والعميق منهم، فهناك شك أنهم صالحون لمجهودات الكرازة.

إن المُعاقين مع عائلاتهم يشعرون عادة بأنهم منبوذون من الكنيسة، وربما يتجنبون حضورها. إن التقدير الاستيفائي لعدد المتخلفين هو مائة من بين عشرة آلاف. وبإضافة العائلات يصبح المجموع ثلاثة من كل خمسمائة. إن نمو الكنيسة لا يتوافق فقط مع خدمة المُعاقين، بل إن هذه الخدمة ذاتها يمكن أن تكون وسيلة لنمو الكنيسة.

من التعرف عليه قبل سن (١٨). فماذا هو التصنيف التشخيصي للشخص الذي تقل نسبة ذكائه IQ في سن (١٨)؟ إذا كان الإنخفاض واضحًا وليس مجرد نتيجة لخطأ عشوائي فإنه من المفترض أن يكون نتيجة لنوع ما من تلف المخ أو تدهوره. ومن تصنيفات التشخيص السائدة هو العتة والخبل. فمن المحتمل أن الشخص تحت سن (١٨ سنة) يعاني من العتة أو الخبل. على سبيل المثال؛ فإن شخصًا عمره ١٥ سنة له ذكاء طبيعي قبل حادث كبير. ومرض الزهايمر هو نوع من أنواع العته.

الشخص الموهوب

لا يجب أن نركز هنا على الذكاء دون النظر للطرف الآخر من الذكاء. وربما أن ٣٪ - ٥٪ من الأطفال "موهوبون" ويكون نسبة ذكائهم عالية عند أقصى نهاية المقياس. وعادة فإن هؤلاء الأشخاص قد تم إجبارهم على البقاء مع أقرانهم وينتج عن ذلك الشعور بالملل والإحباط وحتى الفشل.

وعادة فإن بعض هؤلاء الأطفال قد تم السماح لهم أحيانًا في تخطي مرحلة أو مرحلتين بسبب سيرهم السريع في التعليم وذكائهم الشديد. إلا إن هؤلاء الأطفال قد تواجههم مشاكل اجتماعية نتيجة لذلك. أن التقدم في المهارات الاجتماعية والنضوج لا يصاحبه تلقائيًا التقدم والتطور الأكاديمي. إن بعض المدارس قدمت فصولاً خاصة لهؤلاء الأطفال وكانوا يركزون دائمًا على الإبداع والتفرد: إن ذلك الإنعزال عن التيار الرئيسي للتلاميذ ينتج عنه وجود وصمات خاصة. إن الفصول المنفصلة قد تحرم الطلاب المتوسطين من الوجود المحفز لهؤلاء الأطفال الأكثر ذكاء.

وبالفعل، فإنه لا توجد إجابة سهلة لمحنة إيجاد شيء أفضل لهؤلاء الأكثر ذكاء، ولكن من العار ألا نحاول ان نرفع من شأن هؤلاء الأشخاص الموهوبين بصورة أفضل.

بالطبع فإن كلمة "موهوب" لها معنى ثان، فلقد ذكر مايرز وجيفز أن وجهة النظر المسيحية للهبة تشير إلى مكان محدد لكل شخص مسيحي في جسد المسيح، فإن كل شخص مسيحي موهوب بهذا المعنى. لقد حدد القديس بولس عددًا من الواهب في رسائله مثل الوعظ والتعليم والخدمة والنبوة.

٨. ٥ مساعدة أسر المعاقين عقليًا

تتاح للمسيحيين فرصة لمساعدة المُعاقين وأسرهم. على سبيل المثال فإنه دائمًا من الصعب أو شبه مستحيل الحصول على جليسة أطفال للمُعاقين. وبسبب ذلك فإن الوالدين قد يحصلون على إجازة من الروتين الأسرى. إن بعض الأشخاص المُعاقين تلزمهم عناية شديدة وقد يظهر أعضاء الكنيسة الحب المسيحي عن طريق التطوع بالمساعدة.

ولننظر إلى التعهد الذي وقعت عليه أم لطفلة ذات عشر سنوات:

ماريا معوقة جسديًا، وجلساء الأطفال دائمًا يتركون عملهم من اليوم الأول. وإذا أرغمت ماريا على فعل شيئ لا تريده فإن ذلك ينتهي دائمًا بعراك وصراع شديد. أنا أحب إبنتي جدًا— فهي طفلتي الصغيرة ولكن لا أفهم لماذا فعل الله بي كل ذلك. وأنا اذهب إلى الكنيسة ولا يمكنني اصطحاب ماريا معي ولن يجلس أحد معها في المنزل، ولو قمت بقتل نفسي فسوف آخذ ماريا معي، فقد عانيت الكثير الكثير على هذه الأرض. أنا أحبها، ولكن الاعتناء بها يكاد يقتلني.

كم تحتاج هذه الأم إلى المساعدة المسيحية!

من المفيد أن نفهم المراحل التي يمر فيها عادة والدا الطفل المتخلف. أولا، وجود دراية بنوعية المشكلة. وفي تلك المرحلة يحاول الوالدون البحث عن السبب الجسدي. ومع البدء في الحصول على المساعدة المهنية، فإنه يتم افتراض وجود تخلف عقلي والذي يبدأ الوالدون في إنكاره مبدئيًا (المرحلة الثانية) وعادة فهم يتنقلون من طبيب لآخر محاولين الوصول إلى تشخيص آخر غير التخلف.

المرحلة الثالثة هي عندما يدرك الوالدون أن طفلهم بالفعل مصاب بالتخلف. إن ذلك الإدراك دائمًا يصاحبه الصدمة والحزن والإنسحاب. وقد يلقى الوالدون باللوم على أنفسهم في ذلك الوقت. وفي هذه المرحلة من الضروري للآخرين الاستماع للوالدين وشرح أن ذلك التخلف لا يجب الخلط بينه وبين الجنون.

إن البحث عن سبب، هو السائد في المرحلة الرابعة. إن ذلك البحث هو محاولة الوالدين الحقيقية لراحة أنفسهم من الشعور بالذنب أو إلقاء اللوم على النفس.

إن الوالدين دائمًا يتذكرون الحوادث التافهة الماضية التي كان من السهل نسيانها مع الطفل المعتاد. وأحيانًا في تلك المرحلة يرون أن التخلف العقلي على أنه عقاب من الله عن أخطاء قديمة قد ارتكبوها. وفي غالبية الأحيان لا نرى سببًا لذلك وحتى إن وجدوا سببًا لذلك فإن الوالدين لا يعترفون به. إن أكثر الأشياء التي تساعدهم هو الاجتماع مع عائلات أخرى لأشخاص متخلفين سعيًا وراء المساعدة المشتركة.

المرحلة الخامسة هي البحث عن علاج وتشجيع الوالدين مرة أخرى للذهاب من أخصائي إلى آخر. وهم في حاجة لمعرفة أن الشخص المُعاق عقليًا يمكن تدريبه ويمارس بعض المهارات ولكن لا يمكن علاجه. إن المرحلة السادسة والأخيرة هي القبول، والتي لا يستطيع الوصول إليها إلا القليل من الوالدين. من الناحية المثالية، فإن الوالدين يفتخرون بإمكانات ابنهم ويتعلمون قبول ضعفاتهم.

إن بعض الوالدين القادرين على التأقلم في مجالات أخرى من المحتمل أن يتقبلوا مشاكل ابنهم المتخلف. إن الوالدين ذوي قدرة عقلية منخفضة يميلون لتقبل الطفل المتخلف بصورة أكثر سهولة، ربما لأنهم أقل طموحًا للتوقعات الأكبر. وهناك أدلة أيضًا على أن المتدينين جدًا من المحتمل أن يتقبلوا أبناءهم المتخلفين.

إن الذين يحاولون مساعدة والي المُعاق، يحتاجون لإدراك أن الوالدين يميلون لرفض أية مقولة لا تتماشى مع مرحلتهم الحالية، حتى لو شوهوا ما قيل لكي يناسب مرحلتهم الراهنة. وهناك ميل كذلك لأن يبقوا الولد طفلاً دائمًا. وهناك مجالات اشكالية تشمل العجز المالي، والتدخل مع الأنشطة الاجتماعية، وأهداف غير واقعية، وانهيار الزواج. وتستطيع الكنيسة، بلا شك، مساعدة العائلات في هذه المشاكل.

هناك تداخل بين المعنيين "للموهبة". فإن المواهب الروحية تشير إلى التفوق الذي يتمتع به كل شخص مسيحي ويحاول أن ينميه، إلا أن وجود مواهب محددة يعني حقيقة أنه ليس كل شخص يمتلك نفس المواهب التي يملكها الآخر.

وكما لاحظ مايرز أن التفوق يتطلب أولويات مختلفة لمختلف الأشخاص. إلا أن الهدف في جسد المسيح أي الكنيسة هو ممارسة المواهب المتعددة في تناغم وبتفوق. وان التساوي التام في المواهب غير مذكور في الكتاب المقدس.

وأنه يجب علينا جميعًا تشجيع بعضنا البعض في استخدام المواهب الروحية ولا يجب الاستياء أو الإزدراء بهؤلاء الذين يمتلكون مواهب مختلفة. فإننا جميعًا موهوبون حتى وإن كانت هذه الموهبة ليست عقلية.

المراجع

Bouchard, T., and M. McGue. 1981. Familial studies of intelligence. *Science* 212: 1055-59..

Buros, O. 1985. *Mental measurements yearbook*. 9th ed- Lineelir University ef Nebraska Press.

Carroll, J. 1976. Psychometric tests as cognitive tests. In *The nature of intelligence*, ed. L. Resnick Hiusdalci N. J: Erlbaum.

Cattell, R. 1968. Are IO tests intelligent? *Psychology Today* 1: 56-62.

Collins, G. 1985. *The magnificent mind*. Waco: word.

Dear Abby. 1988. *Atlanta Journal* (Nov. 26): 4C.
Diagnostic and statistical manual of mental disorder. 3d rev. ed. 1978. Washington, D. C.: American Psychiatric Association.

Dobson, J. 1976. The origins of intelligence. In *The mentally rearded child and his family*, eds. R. Koch and J. Dobson. Rev. ed. New York: Brunner/ Mazel.

Goddard, H. 1912. *The Kallikak family*. New York: Macmillan.

Griffin, D. 1976. *The question of animal awareness*. New York: Rockefeller University Press.

Guilford, J. 1973. Theories of intelligence. In *Handbook of general psychology*, ed. B. Wolman. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Honzik, M., J. Macfarlane, and L. Allen. 1948.The stability of mental test performance. *Journal Of Experimental Educatten* 17:3O9-24..

Koop, C., and F. Schaeffer 1983. *Whatever happgned to the human race?* 2d ed. Westchester,Ill.: Crossway..

Myers, D., and M. Jeeves. 1987. *Psychology through eyes of faith*. San Francisco: Harper and Row.

Peatling, J. 1973. *The incidence of concrete and abstract religious thinking*. Ann Arbor, Mich.: University Microfilms.

Ratcliff, D. 1980. Toward a Christian perspective of developmental disability. *Journal of Psychology and Theology* 8: 328-35.

——· 1985 Ministeriiic tc the retarded. *Christian Education Journal* 6: 24-30.

——· 1987. Predicting the moral development of the mentally retarded. *Journal of Psychology and Theology* 6: 65-67.

——· 1990. Counseling families ofthe men tally retarded. *Journal of Psychology and Theology* 18: 318-25.

Rowe, Du and R_ Plomin 1978. The Bun controversy. *Behavior Genetics* 8: 81-84.

Schild, S. 1976. Tge family of the retarded child. In *The mentally retarded child and his family*, eds. R. Koch and J. Dobson. Rev. ed. New York: Brunner/ Mazel.

Skeels, H· 1966. Adult Status of children with contrasting life experiences. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 31.

Sternberg, R. 1984 Mechanisms of cognitive development. In *Mechanisms of cognitive development*, ed. R. Sternberg. New York: Freeman.

Sternberg, R., et al. 1981. Peoples conceptions of intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology* 41: 37-55.

Wolfensburger, W. 1967. Counseling the parents of the retarded. In *Mental retardation*, ed. A. Baumeister. Chicago: Aldine.

٩

علم النفس الاجتماعي

يهتم علم النفس الاجتماعي بالتأثيرات الإجتماعية على الفرد. ولأنه يؤكد على الفرد وأساسه أنه علم النفس، وبما أن تركيزه على الوضع الإجتماعي، فبه الكثير المشترك مع علم الإجتماع. لذلك فإن المساحة عامة حيث يتداخل على الإجتماع مع علم النفس، ويسمى "بعلم النفس الإجتماعي"، رغم أن العنوان يتضمن ماهو أكثر من مجرد محاولة إيجاد أرضية مشتركة بين هذين النظامين.

إن "مايرز" (١٩٨٧) في مقدمته الرائعة لعلم النفس الإجتماعي، قد حدد ثلاثة مجالات للإعتبار في هذا الشأن وهي: طريقة تفكير الناس الواحد بالنسبة للآخر، وكيفية تأثيرهم على بعضهم البعض، وكيفية تعاملهم مع بعضهم البعض. وهذه العناوين الثلاثة تكوّن محتوى هذا الفصل.

المواقف

يهتم علماء النفس الإجتماعي ليس فقط بتكوين أو تشكيل المواقف، بل أيضًا في كيفية تأثر المواقف وتغييرها. إن الموقف يتكون من فكر وإحساس وتوقع للعمل بناء عليهما. إن التفكير المباشر هو أساس تكوين الرأي. وبينما الفكر والإحساس يصنعان مصطلح موقف، لكن عاملاً ثالثًا قد يحدث وهو السلوك.

إن مصداقية الشخص لمحاولة تغيير المواقف، هو عامل مهم في تحديد النجاح، كما أن النوايا المقبولة للوسيط هي أيضًا مهمة، فإذا كانت النوايا تبدو إيجابية، يكون التأثير أعظم.

لقد جادل البعض عما إذا كان التقديم (العرض) من جانب واحد أو من جانبين، هو الأكثر فعالية. هل من الأفضل تقديم وجه واحد للموضوع أو تقديم كلا الجانبين؟ إن أحدث الدراسات تدل على أن مدخل الجانب الواحد هو الأكثر تأثيرًا، إذا كان المستمع ليس ذكيًا ويميل إلى التأييد أو مستعدًا للتوافق مع الوضع الحالي. وعلى العموم، فإن المدخل المزدوج ذي الشقين، يعمل أفضل لأن مقدم الشئ يبدو أكثر موضوعية، ويكون بصفة خاصة مؤثرًا إذا كان المستمع يعارض المتكلم، أو من المحتمل أن يسمع في النهاية جانبًا آخر (Jones and Brehm 1965).

ولبيان ذلك، قد تلاحظ إن بعض المعلنين يبدأون بقول شيء مثل هذا: "ربما لا يوافق ذلك كل فرد، لكنه من المؤكد أنه فعال معي". هذا المدخل من المحتمل أن يعمل أكثر مع الناس الأذكياء وغير المؤيدين وغير المقتنعين تمامًا بقيمة المنتج. إن هذا السلوك يميل لزيادة جاذبية المنتج بالنسبة لهؤلاء الناس.

تنافر (عدم إنسجام) المعرفة

إن عد الإنسجام المعرفي هو توتر داخلي ناتج من محاولة التمسك بفكرتين متعارضتين في وقت واحد (Festinger 1957). قد تصدر إحدى الفكرتين من سلوك معين، ولذلك إذا تعارض موقف مع تصرف، يحدث تنافر معرفي. وعندما يحدث تنافر، يحاول الفرد تخفيف هذا التوتر بتغيير الآراء، وتغيير الأفعال، أو إضافة أفكار جديدة للإعتقاد. وأي من هذه سوف يبطل التنافر المعرفي ويقلل من التوتر تجاه الأمر.

لقد شرح فيستينجير هذا المفهوم بأن جعل بعض الناس يقومون بعمل ممل جدًا (لف مقابض ربع لفة). ثم سأل كل مشترك أن يقنع آخر منتظرًا أن يشترك في التجربة، إن ذلك عمل مثير وشيق. وعند هذه النقطة، قدم إما دولارًا واحدًا أو عشرين دولارًا للمشترك من أجل إقناعه لآخر أن العمل شيق. وبعد ذلك قام بتقييم أولئك الذين دفع لهم ليرى ما إذا كانوا قد استمتعوا بهذا العمل من عدمه.

وبينما يقترح علماء النفس السلوكي أن المكافأة الأكبر سوف تُحدث التغيير الأعظم، لكن العكس تمامًا هو ما حدث. إن الذين إستلموا عشرين دولارًا غيَّروا قليلاً من مواقفهم. لقد استنتج "فيستينجير" أن أفضل تفسير للنتائج هو بملاحظة التنافر بين العمل وبين ما قيل للشخص المنتظر. عندما استلم المشتركون عشرين دولارًا لكل منهم، لم يكن لديهم الكثير من التنافر أو التوتر بين النظرة الحقيقية للعمل على أنه ممل، وبين إخبار الآخر أنه عمل شيق، وذلك لإدراكهم أن الكذبة تستحق عشرين دولارًا. ومن الجانب الآخر فإن الذين استلموا دولارًا واحدًا لم يكن لديهم تبرير كافٍ للكذبة، ولذلك غيروا موقفهم من السأم إلى درجة ما من القبول لكي يخففوا من التنافر.

التنافر هو جزء من الحياة اليومية. ولنعتبر الشابة التي تحتاج لإتخاذ قرار نحو ذاك الذي تتزوجه من بين إثنين، فإذا كان لهما عدد مماثل من الصفات الحسنة وأيضًا من النقصات، فسوف تتعرض لما يدعوه علماء النفس بصراع "الإقتراب والتجنب"، وذلك بسبب وجود فكرتين متعارضتين في الوقت ذاته. ربما تتخذ قرارًا، ثم تشعر بعدم إنسجام (تنافر) بسبب الصفات الحسنة للرجل الذي لم تختره. لكي تخفف التنافر، ربما تلجأ إلى أسباب إضافية تساند قرارها، مثل تعظيم الصفات الإيجابية لمن اختارته وتأكيد الصفات السلبية لمن رفضته. وهنا يتم البحث عن معلومة جديدة (وربما تكوينها ذاتيًا) لتقنع نفسها بصواب اختيارها.

نبوءة تحقيق الذات

أن تتوقع ببساطة حدوث شيء في علاقتنا مع الآخرين، يزيد من احتمال حدوث ماهو متوقع فعلاً. ومن المحتمل أكثر أننا نرى دليلاً لما نتوقعه.

عندما نتعامل إجتماعيًا، نحن نمر في عملية وضع ألقاب أو صفات ربما نعتبر الآخرين أنهم جامدون، أو مستريحون، أو غير مبالين، أو كسالى، ونتيجة لتوقعاتنا فمن المحتمل أن نجدهم هكذا، وكأن الشخص الآخر في التعامل هو الذي يحقق النبوءة (التوقع). وإذا أطلق عدد من الناس لقبًا على أحد الأفراد وعلى مدى طويل، فمن المحتمل أن مفهومه عن نفسه

٩ . ١ تطبيق بحث عدم الانسجام

يمكن استخدام نظرية عدم الإنسجام المعرفي للفهم الأفضل لأعضاء الكنيسة. هناك "فرانك" المقتنع تمامًا أنه مؤمن ولكنه يقدم القليل لهذه الحقيقة في حياته. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يعجز عن تذكر وقت محدد إتخذ فيه هذا القرار (أن يصبح مؤمنًا ويقبل المسيح قلبيًا).

في وقت ما، شعر فرانك بعدم إنسجام بسبب الصراع بين متطلبات الكتاب المقدس وبين أسلوب حياته. وربما أقنع نفسه أنه مؤمن لأنه قال إنه كذلك. وربما أضاف أفكارًا جديدة ليسكت أية شكوك لديه نحو خلاصه، وحتى يقلل من عدم الإنسجام هذا. وعلى سبيل المثال، ربما يوافق مع قول الراعي إن كل شخص يحتاج إلى الخلاص، وقد لا يرى كيف تؤثر هذه الحقيقة عليه.

فهل يمكن استخدام هذه النظرية للتأثير على فرانك لكي يقبل البشارة؟ ربما يكون أفضل مدخل هو خلق عدم إنسجام بخصوص كميات بسيطة من التغيير في السلوك، حيث إن تطوير الرأي يصبح أكثر احتمالاً بهذه الطريقة. أما المواجهة المباشرة أو الإدانة قد لا تكون أفضل وسيلة لمساعدة فرانك لكي يرى خطأه.

ربما أفضل حل هو التأكيد على تغيير طرق الإنسان كمؤمن، وأن يحدد بالتفصيل الفروق بين سلوك المؤمن وغير المؤمن. إن هذه الأقوال الواضحة من المحتمل أن تثير شيئًا من عدم الإنسجام، كما يرى فرانك الفرق بين وجهات النظر المقدمة له وبين سلوكه الخاص. ولكي يخفف عدم الإنسجام، قد يلجأ إلى تغيير سلوكه، أو تجاهل النصيحة، أو ربما حتى ترك الكنيسة. هذا هو اختياره، ولكن إحتمال الإستجابة السلبية لا يمنع محاولة مساعدته.

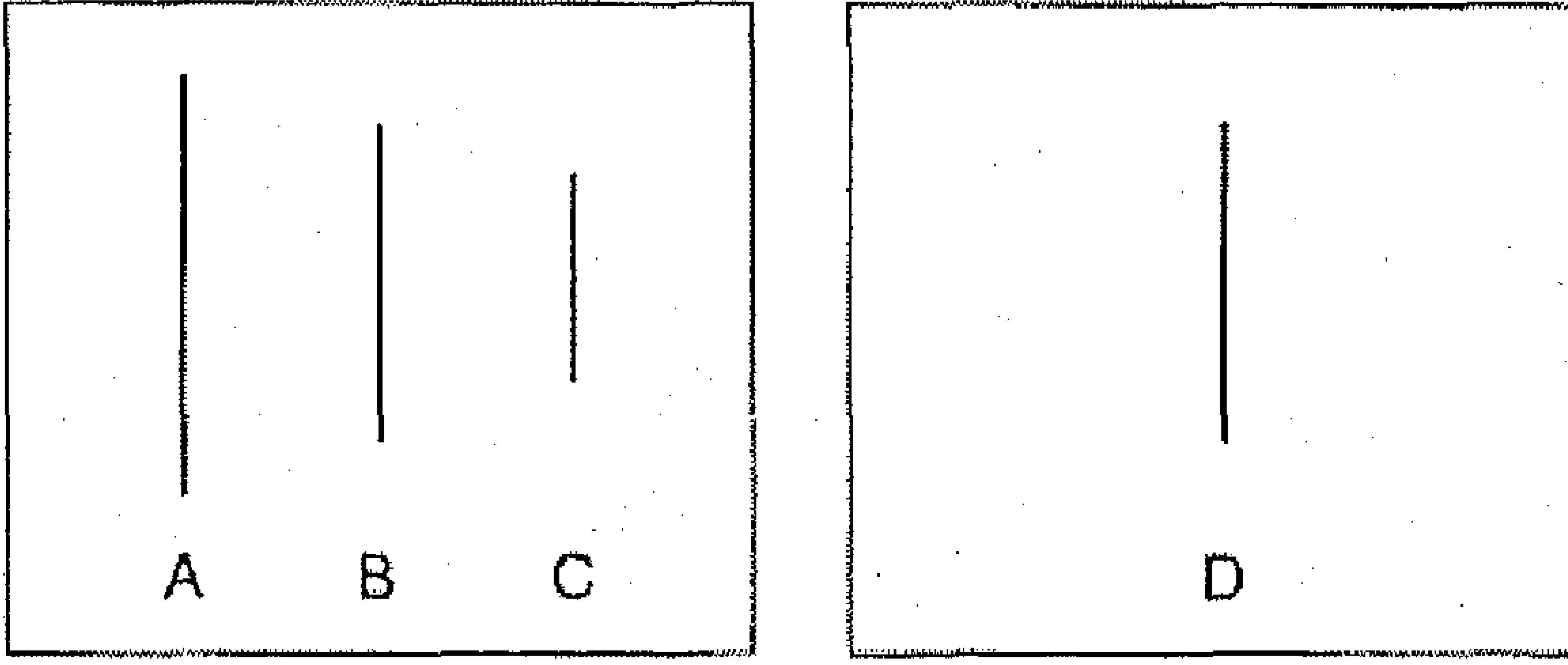
وسلوكه يتأثران بذلك اللقب.

التأثير الإجتماعي

سواء أردنا أو لم نرد، فإننا نؤثر في الآخرين، ومن ثم نحن نتأثر بهم. إن الأمريكيين وهم يهتمون بالفرد كثيرًا يتغاضون عادة عن التأثيرات القوية للآخرين، وعلى النقيض، فإن الثقافات التي تهتم بالجماعات، هي الأكثر لتأكيد قوة الجماعة. والكتاب المقدس يقدم بوضوح فضل التأثير الجماعي المناسب. ويتكرر في العهد القديم أن على المؤمنين أن يتجنبوا التأثيرات الشريرة للعالم، ولكن عليهم أن يؤثروا على الآخرين لكي يدخلوا ملكوت الله.

الإنسجام (التطابق)

قام Asch (1951) بسلسلة من التجارب لبيان تأثيرات ضغط الجماعة. دخل شخص إلى غرفة مع ستة آخرين مفروض أنهم مشاركون في مشروع البحث. علمت المجموعة أن موضوع البحث هو الإدراك. وطُلب منهم مقارنة ثلاثة خطوط مرسومة على كارت، بخط آخر مرسوم على كارت مختلف، ثم سُئل كل فرد عن الخط المماثل في الطول من بين الثلاثة مقابل الخط الواحد في الكارت الآخر.



«هل A, B أو C بنفس طول D ؟»

٩. ١ تجربة Asch

بينما كان هناك خط واضح أنه مماثل في الطول مع خط الكارت الآخر، فإن ستة أفراد المجموعة أعطوا الإجابة الخطأ (بحسب ما قيل لهم مسبقًا دون علم الشخص السابع)، فهل يتفق معهم الفرد السابع أو يقدم الإجابة الصحيحة؟

إن ثلث الأفراد البسطاء إنسجموا مع الستة الآخرين. وإذا تم العمل سبع مرات مختلفة، فإن ٨٠٪ على الأقل ينسمون مرة واحدة. ومع تجارب إضافية، وجد أنه إذا كان قرار الفرد السابع مجهولاً (غير مسمى) أو إذا أعطى شخص واحد آخر على الأقل الإجابة الصحيحة، فإن التوافق أو الإنسجام يقل كثيرًا في جانب الشخص السابع.

إن Putneys (1964) يشرحون الإنسجام على أنه شكل من العصاب العادي، وهو مشكلة نفسية مقبولة إجتماعيًا. لقد أشاروا إلى أن التكاليف مرتفعة جدًا لعدم الإنسجام، بينما المكافآت هزيلة عادة، ولذلك يميل الناس لتصديق إفتراضات ثقافتهم. إن جماعة Putneys يؤكدون أن الأمريكان يعتقدون أن "التوافق" (أو الأقلمة) هو المثال الأعلى، وهي مجرد كلمة أخرى مرادفة للإنسجام. وبينما هذا العصاب مقبول إجتماعيًا، فإن هذه الجماعة تدعو للحياة فوق الإنسجام وذلك بالتعبير عن مشاعرنا الحقيقية، وليس البقاء فقط على مستوى إتصال سطحي.

الفكر الجماعي

يظهر أيضًا التأثير الإجتماعي في ظاهرة تدعي الفكر الجمعي، وهو اهتمام متطرف بين جماعة لكي يصل كل فرد إلى موافقة تامة. والنتيجة أن الجماعة تفشل في التقييم المناسب للأفكار بسبب الرغبة في الموافقة. من المحتمل أن يحدث ذلك في المجموعات المترابطة جدًا، حيث يشعر الأعضاء أن المجموعة لا تخطئ، وعندما يضع الأعضاء ثقة كبيرة في القادة. إن إحساس الموافقة هو مجرد خداع، ذلك لأن الأفكار لم يتم تقييمها واقعيًا، ولا أحد يعارض علانية، وبُنيت الموافقة على عجز تحليل كامل للموضوع.

على سبيل المثال، حضر أحد المؤلفين مرة كنيسة في مدينة صغيرة حيثٍ كان الحاضرون يقيِّمون راعيًا مرشحًا، وطلب من الجموع مناقشة المرشح. وبدأ الإجتماع بدعوة قوية من أحد الشيوخ للوحدة. وقال أحد الشيوخ الكبار وله علاقة تقريبًا بكل واحد في هذه "الكنيسة

العائلية" وأعرب عن موافقته على المرشح (على الرغم من المؤهلات غير المؤكدة). لقد كان التصويت بالإجماع. ولسوء الحظ فإن التأثيرات السلبية لقرار الفكر الجماعي أضحى واضحًا عندما وعظ الراعي الجديد وقدم سلسلة خدمات مفصلة عن الشذوذ الجنسي.

يقترح Janis (1982) عدة طرق لعدم تشجيع الفكر الجمعي. أولًا: يجب على القادة تشجيع النقاش ويمتنعون عن تقديم آرائهم الخاصة. ثانيًا: على الجماعة أن تنقسم إلي مجموعات أصغر لمناقشة المشاكل. ثالثًا: مراجعة القرارات واعتبار المعلومة الجديدة ووضعها في جدول الإجتماعات. رابعًا: يطلب من الآخرين المتابعين تقديم وجهات نظرهم على الأمور. وأخيرًا: يتم تشجيع أعضاء المجموعة لإتخاذ مواقف مختلفة على المواضيع وفحص البدائل بعناية.

التطعيم

كما أن اللقاح (الطُّعم) مكون من فيروس تم إضعافه، يمكن أن يعطي الفرد مناعة جسدية ضد الفيروس القوي، كذلك أيضًا يمكن إعطاء الفرد صورة ضعيفة من فكرة ماثم تشجيعه لكي يكوِّن دحضًا قويًا لنفس وجهة النظر هذه (McGuire 1964). إن التطعيم هو أساسًا تنويع للمدخل المزدوج السابق ذكره، والفرق هو أن الجانبين ليس لهما وقت متساوٍ، والشخص المطلوب إقناعه، هو الذي يقوِّم بالدحض (التفنيد).

يوجد بيان على أن التطعيم يؤثر بشدة على الأراء. على سبيل المثال، باتسون (١٩٧٥) قام بمقدمة هاجم فيها معتقدات المراهقين المؤمنين، وبسبب رد فعلهم، كان لديهم معتقدات أقوى.

يمكن إقناع الشباب بعدم إستهلاك المشروبات الكحولية باستخدام تقنية التطعيم. أولًا: يتم تقديم حالة مستضعفة في الشرب (ربما تكون ممتعة لوقت ما)، ثم يطلب من المراهقين بإقامة حالات ضد ذلك (أن تصبح مدمنًا للشرب، هذا إسراف، إنه يضلل الأحاسيس، سوء الطعم، قد يؤدي إلى تشوهات في الجنين، أو تدمير للمخ ... إلخ). والنتيجة أن الشباب يصير

٩. ٢ التشابه (الامتثال) في الكرازة

يطلب العديد من الكارزين أن يرفع الناس أيديهم معلنين رغبتهم لقبول السيد المسيح. وبحسب بحث (Asch) إذا أراد المبشر أن يتجنب التشابه والتوافق ويحصل على قرارات صادقة، عليه ألا يطلب ذلك من الناس، لأنهم يتشابهون بدرجة أقل، إذا كانت الإستجابات غير معلومة. ولذلك فإن الأنسب هو أن يطلب من المستمعين غلق عيونهم قبل رفع الأيادي.

كان الإنتقاد ضد بللي جراهام أن مشيريه يتقدمون الدعوة. فهل يضيف ذلك لمبدأ التشابه ودفع الناس لمسايرة التيار مع المتقدمين للأمام؟ وبالرغم من ذلك، يمكن تقديم النقاش المضاد، إن الناس سوف تبقى في مقاعدها إذا كانت الأغلبية تفعل ذلك! وهكذا فإن تقدم المشيرين للأمام أثناء الدعوة، يقلل فعلاً من التماثل (التشابه) ويجعل اختيار الإستجابة للدعوة بديلاً صادقًا.

٩. ٣ التطعيم والخوف والمسيحية

قام "فرانسيس شافير" بتشجيع المؤمنين على تعليم أولادهم الفلسفة العالمية مبكرًا في حياتهم، وذلك لشعوره بأن هذا سوف يؤهلهم للتعامل مع وجهات النظر العالمية في ما بعد. ويتفق هذا تمامًا مع نظرية التطعيم. إن العروض المبكرة للفلسفة العالمية لا تتطلب دراسة شاقة لهذا المجال، ولكن مجرد مستوى عام من الدراسة (مثل كتابات شافير نفسه). ونتيجة لتعليم الأطفال بهذا الأسلوب، يصبح رفضهم لفلسفة ضد المسيحية أكثر احتمالاً بسبب التنفيذ القوي الذي يمكنهم تقديمه ضد الإنتقاد الضعيف. (لاحظ أن التطعيم يعمل أكثر إذا قام الطالب بعملية الدحض).

يمكن أيضًا استخدام التطعيم في العروض الكرازية يستطيع أحدهم تقديم حالة لشخص غير مؤمن، ثم يقوم الحاضرون بتقديم حالة قوية لشخص صار مؤمنًا.

إن فكرة التطعيم لها الكثير المشترك مع المدخلين ذي الجانبين مقابل المدخل ذي الجانب الواحد في تقديم العروض. في مواقف متعددة، يحتاج المؤمنون أن يبدأوا أكثر باستعمال المدخل ذي الجانبين، لأن مثل هذا المدخل نحو الإنجيل والبشارة، قد يؤدي إلى تحول كثيرين نحو الإيمان.

ماهو دور الخوف في العروض الكرازية؟ على سبيل المثال، هل الكرازة بالجحيم هي أفضل وسيلة لإقناع الناس بقبول المسيح؟ ربما لا ... إلا إذا إقتنع السامعون بحقيقة الجحيم. وحتى الخدمات الحية عن الدينونة الأبدية قد تدفع المؤمنين لنبذ الكنيسة ورفض رسالة الخلاص. والحقيقة إن كل إشارات السيد المسيح لموضوع الدينونة كانت في سياق حديثه لقادة الدين ولتلاميذه، وقلما استخدم الخوف في الكرازة.

إقبالهم على الشرب أقل، وربما يقاومون الذين يدعمون الشرب. وهذا بالطبع يفترض أن المناقشات ضد الشرب صادقة وأن حالة الشرب ليست ضعيفة جدًا ولا توجد قضية حقيقية على الإطلاق (يدعى ذلك أحيانًا بالرجل القشة) ـ الذرة أو الهشيم.

طرق أخرى للتأثير

هل استخدام الخوف يعتبر وسيلة صالحة للتأثير على الناس؟ يبدو فقط أن الخوف مؤثر، إذا كانت العواقب المخيفة تم تقبلها واقعيًا بواسطة المستمعين، فهناك مقدار كافٍ من الخوف يهتمون به، وأن الخوف ليس هكذا شديدًا حتى يتجنبه السامعون.

إن التهديدات المتوسطة والواقعية هي الأكثر تأثيرًا (Aronson and Carlsmith 1963). ولكن هناك طرق أخرى تبدو أكثر تأثيرًا. إن الخوف يتضمن الإذعان. ويذعن الفرد عندما يفعل المراد، لإحتمال حصوله على مكافأة أو تجنب العقاب. ومثال على ذلك، استخدام السماء

كمكافأة أو الجحيم كعقاب في أثناء الكرازة.

الطريقة الثانية للتأثير هي التوحد، والمؤثر هنا هو النموذج. وهذا ما يفعله قادة الشباب، باستعمال مصطلحاتهم وملابسهم أي الخاصة بالشباب عامة.

الطريقة الثالثة وهي الأكثر دوامًا وتأثيرًا، هي الذوبان أو التطبيق الذاتي (إضافة صفات ذاتية) وهنا تكون مصداقية المؤثر في غاية الأهمية، إذ يتم التأثير لأن الشخص خبير وجدير بالثقة. ومثال هذا التأثير، هو الراعي العالِم بالكتاب المقدس جيدًا ويقوم بتطبيقه عمليًا في حياته.

القوة والطاعة

لكي يتم دراسة تأثيرات القوة على طاعة السلطة، قام "ميلر جرام (١٩٧٤) بتعريف بعض الأشخاص المشتركين في دراسة تعليمية باستخدام آلة صادمة. كانت نقطة البحث هي معرفة عما إذا كان التعليم يتأثر بالعقوبة أم لا. كان كل معلمٍ يتلقى صدمة من المشترك في التجربة متى كانت إجابته غير صحيحة. وكانت قوة الصدمة إفتراضيًا تتراوح بين ١٥ ڤولت وحتى ٤٥٠ ڤولت.

في الواقع إن هذا "المعلِّم" كان ممثلاً متدربًا لم يتلق أية صدمة مطلقًا، ولكنه كان "يدَّعي" تلقيه للصدمة، ويشكو أنها مؤذية فقط عند القوة الكهربائية القليلة، ويصرخ عند ٢٧٠ ڤولت، ويضرب الحائط بعد ذلك، وأخيرًا لا يستجيب أبدًا عند الڤولت العالي. أما السؤال المدروس فواضح أنه لا دخل له بالتعليم، ولكن يتصل بمدى إستمرارية الشخص المشارك في عمل الصدمات المفترضة. وإذا اعترض الفرد، فإن القائم بالبحث يؤكد له ضرورة استمرار

٩. ٤ المصداقية وطرق التأثير

المصداقيةُ عاملٌ مهمٌ في التأثير على الناسِ. في السنَواتِ الأخيرة فقد عِدّة مبشرين لديهم برامج تلفزيونية المصداقيةَ بسبب السلوكِ اللا أخلاقيَ و/ أوِ أساليبِ الحياة المُترفةِ. على وجه التحديد تمّ مصداقية المبشرين الدينيين مجالاً مفتوحًا للشكَ؛ وبالأخص متى يرى المستمعين هذا الواعظ كل ما يُريدُه مَليء جيوبِه بالمالِ، ومن المحتمل أن نداءاتِه من أجل المالِ أنْ تَكونَ غير مؤثّر.

عندما يتعلق الأمر بالتأثير على الناس، والامتثال، وتحديد واستيعاب لا يستبعد بعضها بعضًا (جريفين ١٩٨٢، ١٨٠). في أغلب الأحيان مجموعة مِنْ إثنانِ أو كُل ثلاثة مِنْ طرقِ التأثير تَعْملُ داخل مجموعةِ، أو خطوة واحدة يُمْكِنُ أَنْ تَتحرّك من طريقة إلىَ أخرىَ. بينما استدخال هو الأكثر احتمالا لإحداث تغيير دائم، يمكن للمرء الاستفادة من أحد أو كلا الطريقتين أخرىَ لإحْداث استدخال. على سبيل المثال، تقديم عشاء بيوم الأحدِ أو تقديم هدايا من الكتب المجانية للحُصُول على طلاب الجامعات لحُضُورِ الكنيسةِ (كما تفعل كنيسة بأحد ضواحي شيكاغو) قَدْ يُشغِّل استدخال مجهّز يُتبنّى خلال خدمة الكنيسة ومدرسة الأحدِ بمجرد أن يَصِلوا إلى هناك.

التجربة.

حوالي ٦٥٪ من المشاركين أكملوا التجربة حتى أعلى درجات الڤولت. وأحيانًا تحمسوا جدًا أثناء العملية بالصياح أو الضحك، ولكنهم استمروا في "إعطاء" الصدمات.

إن حقيقة أن الناس يؤذون آخر أو حتى يقتلونه لأنه ببساطة ارتكب بعض الأخطاء على المستوى العلمي (الأكاديمي)، يؤكد على جانب مظلم في الطبيعة البشرية. وقد يفسر هذا القساوة في المعسكرات النازية أثناء الحرب العالمية الثانية، فإن الذين كانوا قساة، كانوا مستجيبين للضغط الشديد من السلطة. وماهو أكثر رعبًا، إن غالبية الناس يبدون أنهم مشتركون في قتل بلا معنى، متى تهيأت لهم الظروف.

إن الناس لهم طاقة كامنة نحو الشر، ولا يصلحه سوى السيد المسيح. ورغم أن العديد من المتشاركين لم يروا أنفسهم أشرارًا، لكن واضح أن ما فكروا في عمله لم يكن آدميًا وكان قاسيًا. عند الضغط للمشاركة في الشر، فالشخص غير العادي هو الذي يمكنه أن يقف بعيدًا عن الزحمة ويقول "لا". يقول الكتاب المقدس: "لا تتبع الكثيرين إلى فعل الشر" (خر٢٣: ٢).

الإيثار (الإحساس بالآخر)

نقرأ أحيانًا في الجرائد عن حوادث قتل عامة بلا إثارة، والمشاهدون لا يقومون حتى باستدعاء البوليس للمعونة، فكيف يتأتى ذلك؟ وعلى النقيض يخبرنا الرب يسوع عن السامري الصالح (لو١٠: ٣٠- ٣٥) والذي لم

٩. ٥ مصادر مسيحية لعلم النفس الاجتماعي

إن الكاتب المسيحي المفتاحي في هذا الموضوع هو "دافيد مايرز". لقد كتب مجلدًا كبيرًا في هذا المجال (١٩٩٠)، كما اشترك في تأليف كتاب عن تطبيق علم النفس الإجتماعي على المجموعات المسيحية، بعنوان "الإتصال البشري" (بولت ومايرز ١٩٨٤). هناك فصول عن مواضيع التطابق، والتفكير الجماعي، والجاذبية، والإيثار.

كاتب مفتاحي آخر في هذا المجال هو أستاذ العلاقات في جامعة ويتن، ويدعي Em Griffin. إن كتابه "مغيرات العقل" (١٩٧٦) يتعامل باستفاضة مع موضوع الإقناع وعلاقته بالكنيسة. لقد اهتم بأدوار الشعور بالذنب، والخوف، والدوافع، والمصداقية، والتطابق، في إطار وسياق الإقناع. إن هذه المواضيع في غاية الأهمية لوسائل الكرازة.

وهناك كتابان بواسطة "جريفين" يستحقان الذكر. "صنع الأصدقاء" (١٩٨٧) ويهتم بجذب أصدقاء، وآرائنا عن الآخرين، والإحتفاظ بأصدقاء، ومواضيع أخرى متصلة بهذا المجال المهم لعلم النفس الإجتماعي. لقد اهتم أيضًا بالمخفر، ومفهوم الذات، والإدراك، واللغة، والتواصل غير اللفظي.

أخيرًا، كتابه "معًا" (١٩٨٢) يخاطب مواضيع عملية تتعلق بالقيادة الجماعية والمشاركة. ويتعامل الفصل العاشر بصفة خاصة مع التنبؤ بتحقيق الذات.

يكتف بالملاحظة، بل ذهب لمعاونة ذلك الذي وقع بين لصوص وجرحوه وتركوه ليموت.

ماذا الذي يجعل الناس غيورين ليهبُّوا من أجل مساعدة الآخرين وقت الحاجة؟ لقد أجرى "دارلي وباتسون" (١٩٧٣) تجربة بعنوان "من أورشليم إلى أريحا" (مأخوذة عن مثال قاله يسوع) في مؤتمرٍ لاهوتي مهم، حيث قيل للطلبة أن يقدموا حديثًا مختصرًا لمبنى قريب. وفي الطريق، كانوا يمررون رجلاً يئن ويسعل ومنبطحًا بوجهه على الأرض. وعندما قيل للطلبة الدارسين إنهم متأخرون (قبل توجههم إلى المبنى)، فإن ١٠٪ فقط هم الذين توقفوا لمساعدة الرجل. وحتى الطلبة الذين خططوا للحديث عن السامري الصالح فشلوا في التوقف للمساعدة! وعلى النقيض، عندما قيل للطلبة إن لديهم متسعًا من الوقت، حاول ثلثاهم (²/³) تقريبًا لمساعدة الرجل. وربما كانت مشكلة الكاهن واللاوي في ذلك المثل، أنهما كانا مستعجلين!

تم إعادة هذه التجربة في مكان آخر بواسطة (Radant et al 1985) وكان الرجل الذي اعترض طريقهم يهرول ويئن ممسكًا بقدمه. كان الطلبة الذين قيل لهم إن مقصدهم لا يهم كثيرًا وإنه لا داعي لهم للإستعجال، كانوا أكثر إحتمالاً لمعاونة المصاب المفروض. لقد كشفت التجارب أيضًا أن أهمية المقصد أو الهدف هو عامل مؤثر مثل عامل الوقت في توقع درجة الإيثار والتحرك العامل. إن الذين قرأوا المثل قبل القيام "بالرحلة" إلى مكان آخر، كانوا الأكثر احتمالاً لتقديم العون. والغريب أن التجارب لم تكشف الفروق الحاسمة والمقصودة أصلاً بالدراسة. وبالرغم من أن متوسط كمية السلوك المساعد، قد اختلف بين المتسرعين وغير المتسرعين في مواقفهم، إلا أن هذا الفرق لم يكن له أهمية إحصائية. وبينما قد تدل هذه الفروق على وجود فرق بين الطلبة في مدرستين لا هوتيين، إلا أن درجة التدين والقيم الإجتماعية لم تقدم تفسيرًا لإختلاف الإستجابات.

لماذا يقوم الناس بمساعدة آخرين؟ إن قرار المساعدة يعتمد على تكاليف هذه المساعدة وفوائدها. ويرى البعض أن الإيثار هو اهتمام مقنَّع بالذات (قلق نتيجة رؤية الموقف ويزول بالمساعدة). ويجادل آخرون قائلين إن الإيثار أو الغيرية موجودة في طبيعة الناس الأصلية لأنهم يتعاطفون مع الشخص المحتاج. والناس في الواقع يكونون أكثر احتمالاً لمساعدة آخرين، إذا كانوا هم فقط المتفرجين أو المارين بالموقف، ويكونون أقل احتمالاً لتقديم المساعدة عندما يكون هناك آخرون يراقبون ما يحدث (Latane and Darley 1970). وإضافة إلى ذلك، فإننا نكون أكثر احتمالاً لتقديم المساعدة، عندما نرى آخرين يفعلون ذلك (تقليد).

التجاهل الجماعي

يميل الناس إلى بذل جهد أقل عندما يعملون مع آخرين، ويبذلون جهدًا أكبر عندما يعملون منفردين. يكون ذلك أكثر احتمالاً عندما تكون مشاركة الفرد غير واضحة، كما يحدث في لعبة الحرب بين شعبين (أو شد الحبل بين فريقين). ولكن إذا كان الآخرون مدركين لمشاركة كل فرد، مثل لاعبي كرة القدم في الفريق، فإن الأداء الفردي ربما يكون أعظم داخل الفريق عما إذا كان منفردًا.

كما رأينا في هذا الفصل، فإن الفرد يتأثر بقوة بالآخرين. إن علم النفس الإجتماعي يؤكد على الأهمية الكبرى للمجموعات في حياتنا، ولا يجب غض النظر عن هذا المؤثر النافذ عندما نفحص كل المجالات الأخرى لعلم النفس.

المراجع

Aronson, E., and J. Carlsmith. 1903. Effect of the 5everity of threat. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 66: -584-S8.

Aronson, F., B. Willerman, and J. Floyd. 1966. The effect of a pratfall in increasing interpersonal attractiveness. *Psychonomic Science* 4: 227-28.

Asch, S. 1951. Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgement. In Groups, *leadership and men*, ed. H. Guetzkow. Pittsburgh: Carnegie.

Batson, C. 1975. Rational processing or rationalization? *Journal of Personalitt and Social Psychology* 32: 176-84.

Bolt, M., and D. Myers. 1984. *The human connection.* Downers Grove: Inter-Varsity

Darley, J., and C. Batson. 1973. From Jerusalem to Jericho. *Journal of Personality and Social Psychology* 27: 100-108.

Festinger, L. 1957. *A theory of cognititiv dissonance.* Stanford: Stanford University Press.

Golden, J., and P. Olczak. 1976. Psychosocial maturity and interpersonal attraction. *Journal of Research in Personality* 10: 146-54.

Griffin, E. 1976. *The mind chngers*. Wheaton, Ill.: Tyndale.

—. 1982. *Gettirrg together*: Downers Grove: Inter-Varsity.

—. 1987. *Making friends*. Downers Grove: Inter-Varsity.

Janis, I. 1982. *Groupthink*. 2d ed. Boston: Houghton Mifflin.

Jones, R., and J. Brehm. 1970. Persuasiveness of one- and two-sided communications. Jo[n7tnl ol *Journal of Experimental Social Psychology* 6: -17-66.

Kalick, S., and T. Hamilton. 1987. The matching hypothesis reexamined. *Journal of Personality and Social Psvchology* 51: 673-82.

Latane, B., and J. Darley. 1970. *The unresportsive bystander*. New York: Appleton-Century-Crofts.

McGuire, W. 1964. Inducing resistance to persuasion. In *Advances in experimental psychology*, ed. L. Berkowitz. New York: Academic.

Milgram, S. 1974. Obedience to authority. New York: Harper and Row.

Myers, D. 1990. *Social psychology*. 3d ed. New York: McGraw-Hill.

Putney, S., and G. Putney. 1964. *The adjusted American*. New York: Harper and Row.

Radant, N., et al. 1985. From Jerusalem to Jericho revisited. *Journal of Psychology and Christianity* 4: 48-55.

Rogers, C. 1970. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper and Row.

Rook, K. 1987. Social support versus companionship. *Journal of Personality and Social Psychology* 52: 1132-47.

١٠

تطور الطفل

نظريات تطور الطفل

إن نظريات تطور الطفل تساعد على تنظيم نموذج التطور منذ الحمل (داخل الرحم) وحتى مرحلة المراهقة، وذلك هو موضوع هذا الفصل. إن كل نظرية من النظريات الخمس والتي يتم مناقشتها في هذا الفصل تشير إلى ناحية مختلفة في حياة الطفل. وهي تتداخل إلى حد ما، وبالتالي تؤكد على الشمولية للفرد.

وقبل وضع تلك النظريات في الإعتبار، نحتاج لمعرفة أي من أنماط تطور الطفل تحدث في تلك المراحل. ولكي نكون أكثر تحديدًا، فإن المراحل تشير إلى اختلافات بين الأطفال وتتطابق تقريبًا مع العُمر. إن تلك المراحل تعتبر منفصلة بوجه عام (منفصلة جدًا أحدهم عن الآخر)، ومتراكمة تسلسليًا (تبنى خصائص مرحلة معينة على تلك التي من المرحلة السابقة)، وموحدة (كل الأطفال يجتازون بنفس المراحل). والافتراض الكامن هنا هو أنه توجد بعض القدرات التي تحدث في نفس الوقت، وهذا التجميع للقدرات يرتسم كمرحلة معينة.

عندما نفحص طفلاً معينًا، فمن غير المحتمل ملاحظة تلك التغيرات الرئيسية من يوم لآخر. بمعنى آخر، هناك إستمرارية في التطور. ولكن عندما نقارن سلوك طفل عمره خمس سنوات ثم في عمر ١٠ سنوات، يمكن ملاحظة بعض التغييرات الرئيسية. لكن هل تحدث هذه التغييرات في مراحل محددة وواضحة؟ إن أصحاب نظرية المرحلية يعتقدون بذلك، ويقدمون بيانًا معقولاً لتلك المراحل. وبالرغم من ذلك فإنه من الصعب أن يُصنَّف طفل معين بأنه في مرحلة معينة أم أنه لم يدخلها بعد وذلك لأنه قد يكون في هذه المرحلة من ناحية ما ولا يكون فيها من ناحية أخرى. وأدَّى هذا ببعض علماء النفس إلى رفض فكرة المراحل تمامًا.

لماذا هناك قصور في التشابه بين الأطفال؟ إن التأثيرات البيئية والمزاجية تؤثر على أداء الأطفال، لذا فهم قد يبدو عليهم أنهم في مرحلة معينة في هذا اليوم أما اليوم التالي فيبدون في مرحلة سابقة.

بالإضافة لذلك، فقد يبدو أن الأطفال يدخلون في مرحلتين في وقت واحد وذلك بسبب الطرق المعيبة في قياس المراحل. وعلى الصعيد الآخر، ربما أن النظريات قد لا تصف المراحل بشكل كافٍ فهي بحاجة للتعديل والتحسين.

في الوقت الحالي، ربما أن الاستنتاج الآمن هو مفهوم المراحل يكون مساعدًا في فهم كيفية نمو وتطور الطفل ولكن ذلك المفهوم يجب استخدامه بصورة مرنة. إن التغييرات المرحلية في الأعمار لا تكون موحدة كما يظن بعض واضعي نظريات المراحل، ويرجع ذلك إلى بعض التغييرات في التعليم وربما في النضج. ولابد أن يكون هناك تفاوت واضح في الأعمار التي يصل إليها الأطفال لمرحلة معينة ولا يجب أن يصنف طفل معين أنه متطابق مع مرحلة سنية محددة. إن المراحل تصف وتشرح بصورة أفضل الاختلافات في العمر (من ٤ إلى ٨ سنوات) أكثر من شرحها الاختلافات في العمر (من ٤ إلى ٥ سنوات). إنها تقدم الخطوط الرئيسية العامة على الأقل لفهم تطور الطفل.

وباختصار، يمكننا القول بأن تطور الطفل يحدث في ترتيب ومراحل معينة وغير متساوٍ (يحدث في طفرات)، وبطريقة منفردة (لا ينموٌ طفل بنفس معدل نمو طفل آخر) والنتيجة هي النضج والتعليم.

بعد التحليل المختصر لنظرية المراحل الخمس، سوف نضع في اعتبارنا صفات الطفل في مراحل محددة. والنظريات الخمس هي: نظرية فرويد، وإيركسون، وبياجيه، وكولبيرج، وفاولر.

نظرية فرويد النفسجنسية

قام فرويد (١٩٠٥) بتطوير مدخل علم النفس النموذجي نحو فهم الأطفال. لم يعمل فرويد مباشرة مع الأطفال ولكن نظريته في تطور الطفل تكونت على أساس إعادة هيكلة خبرات الطفولة التي قد سمعها من الكبار الذين عالجهم، واستنتج أن الأطفال يمرون بخمس مراحل أساسية للتطور "علم النفسجنسي (النفس- جنسي)". والمراحل هي (الفمية—الشرجية—القضيبية—الكمون—الجنسية) وهي مراحل منظمة حول النمو الجنسي ويشمل ذلك بحث الطفل عن اللذة بتركيز على أجزاء مختلفة من الجسم في مراحل مختلفة، وهي مناطق مختلفة من الجسم ويطلق عليها فرويد "مناطق مثيرة للشهوة".

لقد قام العديد من علماء النفس بالتساؤل حول بعض نواحي نظرية فرويد ولكن بلاشك أنها أثرت بوضوح في المجتمع الغربي.

وعلى هذا، فبالرغم من أننا قد نقوم بإبطال أجزاء من نظريته (خاصة أنها قد تطورت نتيجة دراسة لأشخاص غير طبيعيين وليسوا عاديين، إلا أنها لا تزال تستحق الدراسة)، وذلك لأن العديد من نظريات نمو الطفل الأخرى قد تكونت كرد فعل أو كمراجعة لاتجاهه المشهور.

لقد اعتقد فرويد أن الطفل (حتى سن ١٨ شهرًا) متمركز حول فمه. وهذه تسمى (المرحلة الفمية). وبالفعل فإن الطفل يكون موجهًا في تصرفاته من خلال فمه ويحاول اكتشاف الأمور الجديدة عن طريق وضع أي شيء في فمه. ولقد استنتج فرويد أن الفم هو مركز الرضا والإشباع للطفل في ذلك العمر وقد يؤدي الإحباط إلى مشاكل متأخرة في حياته متمركزة حول الفم: مثل الإكثار من الطعام أو الحديث المكروه.

خلال سنوات بداية المشي (من ١٨ شهرًا - ٣ سنوات) كان فرويد يرى أن التدريب على التحكم في الإخراج هو القضية المهمة وأطلق على تلك المرحلة (الشرجية). إن الأمهات والآباء اللذين يعانون من تغيير الحفاضات ربما يوافقون على ذلك!

إن التحكم في عملية الإخراج (التبول والتبرز) هو من الإنجازات المهمة التي دائمًا تحدث في ذلك الوقت، على الرغم من أن بلل السرير الليلي لا



يزال يعتبر عاديًا حتى سن ٥ سنوات (الجمعية النفسية الأمريكية ١٩٨٧، ٨٤- ٩٥).

واعتقد فرويد أن الإحباط والإضطراب النفسي في ذلك العمر، وخاصة إذا إرتبط بالتدريب على الإخراج يمكن أن ينتج عنه مشاكل قد تستمر مدى الحياة مثل: العناد، والبخل، والكراهية. كما وصل إلى أن هذه الإستنتاجات بسبب الصراع بين والد يريد من إبنه أن يقوم بالإخراج بطريقة مقبولة إجتماعيًا، وبين الطفل الذي يريد الإخراج بحسب إرادته هو، وسوف يتضح ذلك في شخصيته مؤخرًا وهكذا فإن الطفل الذي يرفض الإخراج في المبولة، سوف يصبح فيما بعد رجلاً معاندًا؛ في حين إن الطفل الذي يتعلم ترويض نفسه على النظافة في عملية الإخراج سوف يستمر مدى الحياة في إلزام نفسه بجميع المسئوليات.

في حين إن علماء النفس يتساءلون الآن عن تلك الاستنتاجات فإن غالبيتهم يتفقون على أن العقاب الكثير ليس هو الحل الأمثل للتدريب على الإخراج في الحمام. ولابد من مكافأة الطفل عندما ينجح في ذلك، في حين إن فشله لا يجب معاقبته عليه بل يكفي الانتهار من الوالدين فقط، أو جعل الطفل ينظف المكان الذي اتسخ.

إن غالبية الأطفال يكونون غير مستعدين لهذا التدريب في الحمام حتى سن سنتين أو (قد تمتد بعد ذلك).

المرحلة الثالثة بالنسبة لفرويد هي (المرحلة القضيبية) والتي تستمر من سن (٣- ٦ سنوات). و"القضيبية" مصطلح فني يستخدم ليعني عضو التناسل الذكري، والذي يعتبر محور اهتمام الطفل في ذلك الوقت. ولم يعد محور رضاء أو إشباع الطفل هي الوظائف الإخراجية ولكنه يبدأ في الاهتمام بالوالد المغاير جنسيًا. الأولاد الصغار- كما يقول فرويد- ينجذبون إلى أمهاتهم (عقدة أوديب) والبنات قبل سن المدارس ينجذبن إلى والديهم (عقدة إلكترا). وحيث إن الأولاد يدركون أنهم الآن منافسون لآباءهم في جذب اهتمام الأم، فهم يبدأون في الشعور بالخوف من الخصماء، وتُحل هذه المشكلة عندما يحاولون التوحد مع الأب. والبنات تشعرن بالحرمان وبذلك يتكون بداخلهن الغيرة من القضيب ولكنهن يتغلبن على ذلك في النهاية عن طريق التوحد مع الأم.

وهذا هو الجزء المثير للجدال في نظرية فرويد، ولكن أولياء الأمور قد يرون في بعض الأحيان أن أطفالهم قد يتحدثون أحيانًا عن الزواج من الأب أو الأم في ذلك السن. ولكن هذا لا يثبت نظرية فرويد، ولكنه قد يدل على تحديد إتجاه معين في ذلك السن. ولا يعتبر هذا من أهم الملامح في أطفال فترة ما قبل المدرسة.

فإذا افترضنا أن جميع الأمور سارت على ما يرام، فإن الطفل في مرحلة المدرسة يدخل في (مرحلة الكمون) عندما تبدأ الاهتمامات الجنسية في التراجع، ويبدأ الطفل بالاهتمام أكثر بالأطفال من نفس جنسهم أكثر من الجنس الآخر. إن الأطفال اللذين يُعانون من الاضطراب النفسي والإحباط المتزايد في ذلك الوقت قد تظل ثابتة في ذلك السن (ولا يتخطاها) وبذلك فهو يتجنب في مرحلة الكبر أي علاقات مع الجنس الآخر.

هل تركيز فرويد على الزملاء من نفس الجنس في المدرسة الإبتدائية كان صحيحًا؟ إن بعض التحفظات هي بالفعل موجودة. إن معاداة الجنس الآخر- على سبيل المثال- لا يتواجد في بعض المجتمعات، مما يدل على أن هذا ليس من الصفات الأساسية للشخصية الإنسانية. إن كراهية الجنس الآخر في ذلك السن قد تكون نتيجة للمؤثرات الاجتماعية أكثر من أي شيء فطري.

ولنفترض عدم وجود اضطراب نفسي سابق، فإن المراهق يدخل في (المرحلة الجنسية). وخلال ذلك الوقت، يقوم المراهق بتطوير ناحية جنسية ناضجة حيث إن الأعضاء التناسلية تصبح المصدر الرئيسي للحماس.

إن غالبية الناس يبدأون في تلك المرحلة بالعمل وفقًا للدوافع الجنسية الغيريّة وذلك بالاهتمام بأفراد الجنس الآخر. ولكن لماذا ينجذب البعض جنسيًا تجاه أشخاص من نفس الجنس؟

والدليل هنا غير واضح، لكن يبدو أن الجنسية المثلية ترجع إلى عدد من الأسباب المحتملة.

على سبيل المثال، فإن بعض المثليين غير آمنين في التوحد أو التعرف أدوارهم الجنسية. ويمكن تتبع آثاره لصعوبات في سنوات ما قبل المدرسة. وآخرون لديهم خبرات سابقة في الجنسية المثلية (الشذوذ) في فترة المراهقة ولهذا فهم يقنعون أنفسهم بأنهم غير جاذبين للجنس الآخر.

وبالنسبة لآخرين، فإن المشكلة تبدو مشكلة سلوكية قد تعودوا عليها. وقد تكون هناك عوامل بيولوجية في بعض الحالات (الفصل ١٤). فإن الشخص المسيحي يركز على الطبيعة الخاطئة لسلوك الشواذ ويرى أنها عصيان ضد قوانين الله. وفي بعض المجتمعات لا وجود حقيقيًا للمثلية تمامًا وذلك لأن دور كل جنس منهم محدد وذلك لوجود دور الأب (أو الأب البديل) واضحًا في حياة كل ولد (Blitchington 1980- Rekers 1982- 37-50).

نظرية إيركسون للمشاعر الاجتماعية

في كل مرحلة من مراحل نظرية إيركسون للمشاعر الاجتماعية وأثرها في نمو الطفل نرى أن الشخص يواجه اختيارين محتملين. وفي حين أن الجانب الايجابي مفضل عن الجانب السلبي فإن إيركسون يعتقد أن الشئ المثالي للشخص الناضج نفسيًا هو أن يحقق تفضيلاً في الصفة الأولى (الإيجابية) وبعضًا من الصفة الثانية (السلبية).

ويركز إيركسون على أن مفتاح القضية في الصغر هو الثقة في مقابل عدم الثقة. فإذا كان الطفل ملتصقًا بأمه ومتأكدًا من وجودها معه واهتمامها به فسوف يطور ذلك رباطا قويًا يجعله يشعر بالأمان والاعتماد على النفس فيما بعد، أما إذا كانت الأم لا يُعتمد عليها، فإن الأطفال لا يعتمدون على أنفسهم ويصبحون متواكلين على الغير ولا يثقون في أحد من حولهم. في حين إن جميع الأطفال يتعلقون كثيرًا بأي شخص في مرحلة ما قبل المدرسة، فإنه من المحتمل أنهم لم يكن لديهم شعور بالأمان أثناء مرحلة الطفولة. إن البحث يركز على أهمية الالتصاق بالثقة في الأم وتطويرها، حتى لو تم ذلك مع أم بديلة أو حتى مع أشخاص عديدين (كلارك وستيوارت وفين ١٩٨٣).

خلال مرحلة تعلم المشي يتم التركيز على تطور الاستقلالية أو الشعور بالخجل. الطفل من (٢- ٣ سنوات) يريد الاستقلالية (والبعض يعتبر ذلك أول صنوف المراهقة) وبعض درجة من الحرية والتي لابد من منحها للأطفال. إن اتجاه بعض أولياء الأمور نحو التفاعل مع الرغبة في الاستقلالية، يحدث عن طريق التحكم الزائد وهذا من المحتمل أن ينتج عنه الشعور بالخجل الزائد في الطفل، وهذا قد يستمر حتى مرحلة الكبر في شكل الاهتمام المتزايد بأفكار الآخرين.

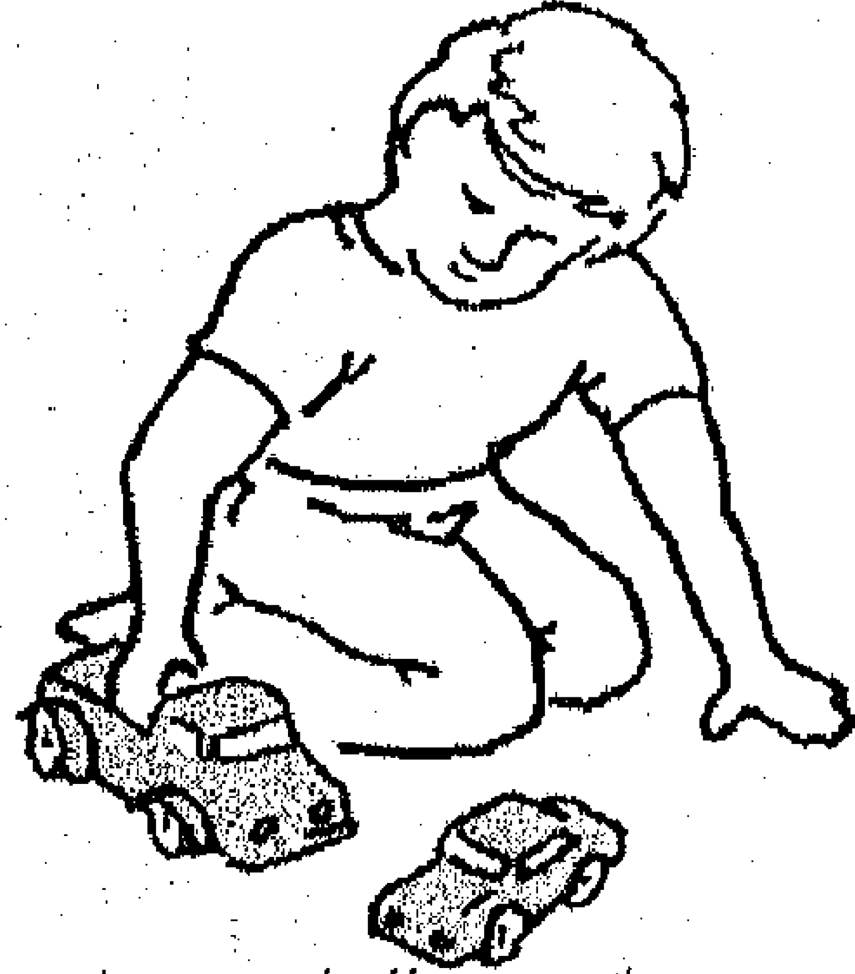
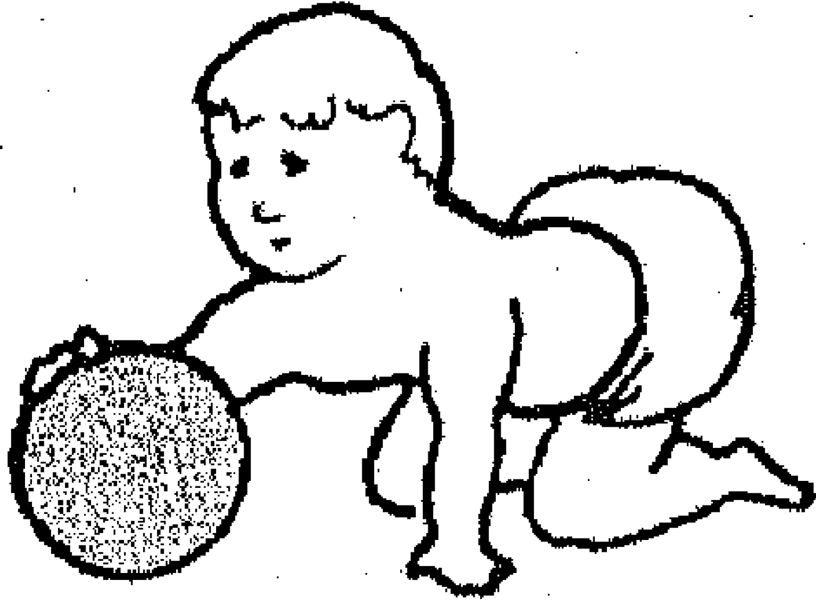
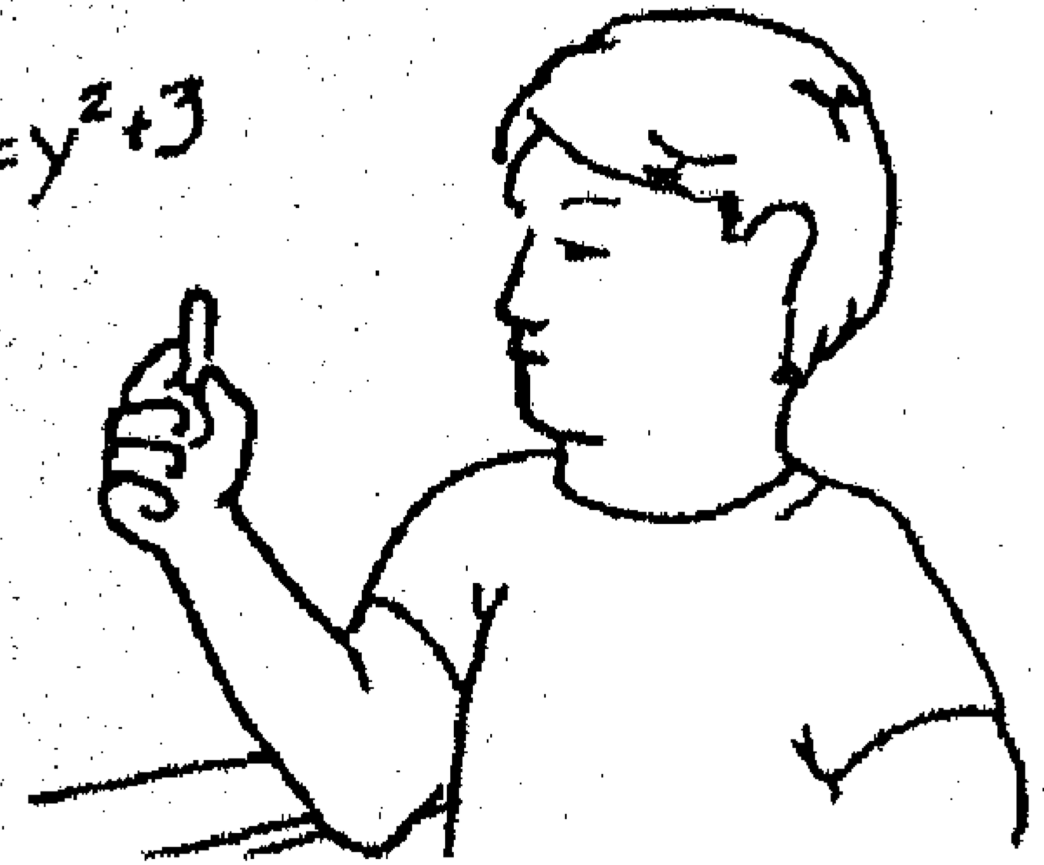
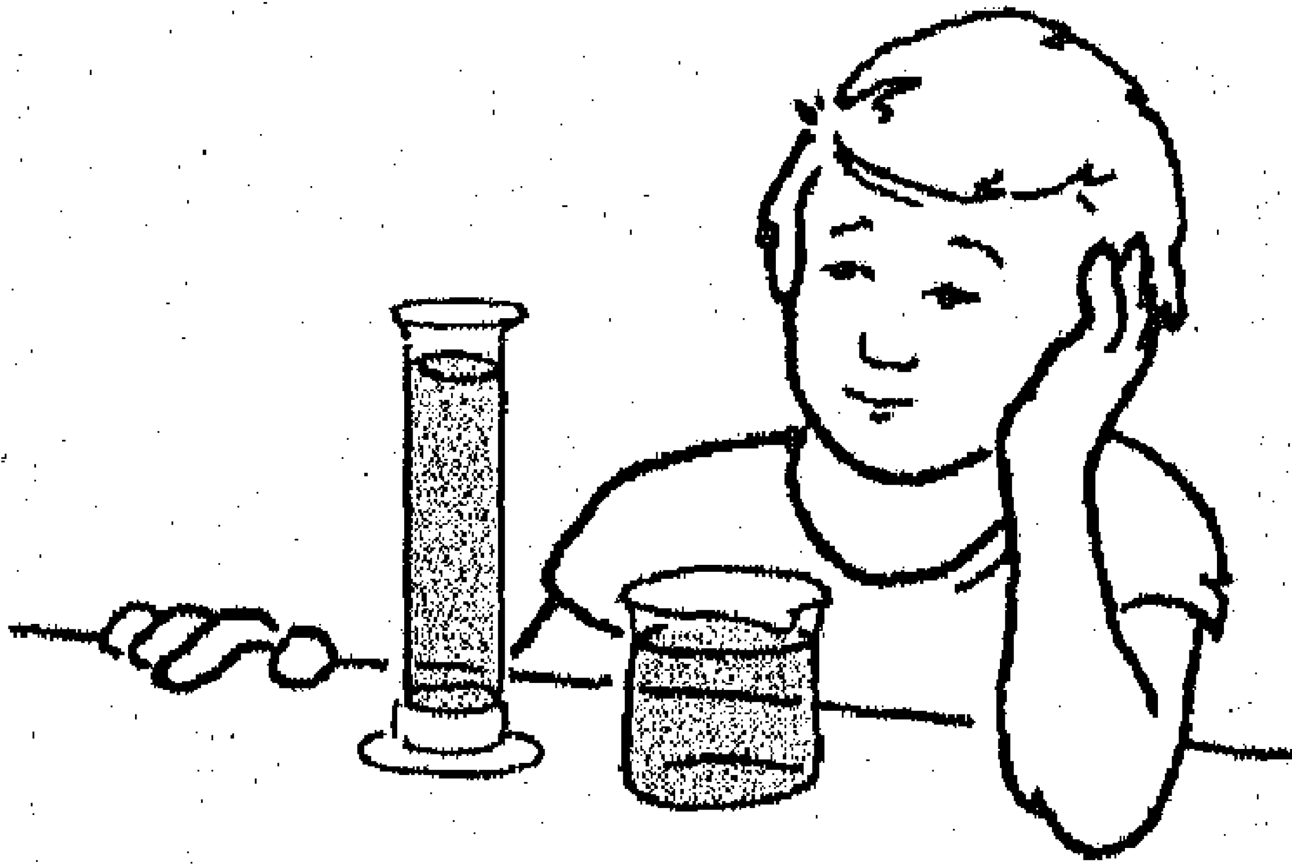
ويرى إيركسون أن المبادرة (التلقائية) مقابل الشعور بالذنب هي أهم قضية خلال فترة مرحلة ما قبل المدرسة. إن الشعور بالذنب يشير إلى تجاوز المعايير الداخلية وذلك على عكس الشعور بالخجل وهو تجاوز للمعايير الخارجية.

ويركز إيركسون على أننا يجب أن نشجع المبادرة في الأطفال في ذلك السن وتجنب جعلهم يشعرون بالذنب الشديد والذي قد يستمر معهم حتى الكبر. يتميز الطفل في عمر المدرسة إما بالمثابرة أو الشعور بالدونية. وهذا الطفل لابد وأن يحصل على مكافأة للإنتاجية عن طريق التشجيع ومنح بعض المكافآت المادية ولا نجعل الطفل يشعر بأنه أقل.

نظرية بياجيه عن التطور الإدراكي (المعرفي)

وفقًا لبياچيه، فإن التطور الإدراكي يحدث إذا اكتشف وتعلم الطفل كيفية تطبيق القوانين التي تحكم التفاعل مع البيئة؛ ومع إدراك الأطفال للتفاوت بين مفاهيمهم البسيطة والوقائع المحيطة بهم، فهم يشكلون مفاهيم جديدة لتفسيرها. ولقد حدد بياچيه مراحل متعددة لهذه العملية والتي تبدأ مبكرًا جدًا.

في المرحلة الحركية (الحسية)، (منذ الميلاد وحتى سنتين) فإن ردود الفعل التلقائية والاستجابات مهمة جدًا. وفي أول الأمر تكون ردود الفعل هذه ذات فترة زمنية محدودة ولا يكون لها هدف معين، ومع نمو الطفل، فإن ردود الفعل والاستجابات تبدو منظمة وتبدأ في اتخاذ شكل نموذجي. وقد يفسر ذلك أن الأطفال يبدوأن بتحريك أيديهم في الهواء

١٠.١ مراحل بياجيه للتطوير الإدراكي	
قبل التفعيل (١٨شهر- ٦سنوات)  الحصول السريع على مصطلحات وحقائق أساسية عن البيئة.	حسي حركي (من الميلاد - ١٨شهر) 
عمليات مشكلة (١١ - ١٢سنة)  تطور مستمر مع التعليم المناسب في المعقول المجرد (فهم المتشابهات والأمثال والمفاهيم المجردة، والأفكار الأكثر عمقًا).	عمليات مجردة (٦- ١١سنة)  تحصيل سريع للمقدرة العقلية لكن المنطق يبقى أسود وأبيض؛ والتعليم مجرد.

بدون هدف. وأخيرًا تلمس أيديهم أي شيء يتواجد حولهم مثل سيور سرير الطفل. ورد الفعل العكسي من ناحية أخرى يؤدي إلى أن الأطفال يمسكون بقضبان السرير أو محاولة الإمساك بأشياء مثل لعبة.

ويبدأ الطفال في الإمساك بالأشياء على وعي وعن قصد في المرحلة من (١٢- ١٨ شهرًا) وبذلك يتحول من كونه مجرد طفل إلى باحث عن المعلومات أو مكتشف لجميع المجالات.

ويبدأ الطفل في تعلم التعرف على نفسه ويطور بداخله القدرة على اكتشاف العلاقة بين (السبب والتأثير) (السببية). إن التعرف على الذات يحتاج إلى تطور مطرد لمفهوم الواقعية على أنها جزء من عالم كبير يختلف فيه الطفل عن الأشياء الخارجية. إن انفصال الشكل عن الأرض هو حدث معرفي أساسي مهم لتطوير الإحساس بالذات على أنها متميزة عن كل ما يرتبط بها. وعلى سبيل المثال فإن قدرة الطفل على إصدار صوت، هو جزء مهم لتطوره.

إن تطوير فكرة السببية هو أيضًا عامل هام، فإن الطفل يبدأ في تطوير إدراك الأحداث السابقة والتي قد تكون سببًا لأحداث أخرى ومحاولة الربط بينهما. إن لعبة (البحث مع الكبار) حيث يقوم الطفل بإلقاء لعبة من على كرسي عالٍ ثم يحاول الشخص

الكبير رفعها ووضعها على الكرسي ثم يقوم الطفل بإلقائها مرة أخرى ويمسك بها مرة أخرى الشخص الكبير وهكذا.... إن هذه ليست مجرد لعبة، أن الطفل يتعلم قانون السببية الملموسة.

في مُخطط بياچيه، فإن التمثل والمواءمة هي من أهم نواحي "التأقلم (التكيف)" لمختلف متطلبات البيئة. إن التماثل هو عملية تبديل عناصر الإدراك الجديدة لكي تكون مشابهة أكثر للعناصر المتعارف عليها. أما التأقلم فهو عملية تعديل الهياكل الإدراكية (المعرفية) السابق تطويرها على أساس خبرات جديدة. ولهذا بالنسبة لبياچيه فإن التطور الإدراكي يحتوي على تسلسل من التغيرات عن طريق التماثل والتأقلم. وهذه التغيرات تعطي تأثيرًا إرشاديًا وضبطًا على الطفل.

في المرحلة الثانية لبياچيه—وهي مرحلة الأفكار السابقة التشغيل (البنائية)—(السن من ٢-٧ سنوات)، فإن الإنجاز الرئيسي هو تطوير القدرة لتجسيد البيئة الخارجية داخليًا. في تلك الفترة تحل الرموز مكان الأشياء؟ إن التوظيف الرمزي يمكّن الطفل أن يجسد ليس فقط الأحداث المحيطة التي تحدث من حوله في تلك اللحظة بل أيضًا تساعده على تجسيد الأحداث الماضية والمستقبلية. وخلال هذه الفترة الفترة يصبح الطفل متمركزًا حول ذاته ولا يتمكن من تخيل أي مفهوم آخر سوى نفسه.

خلال المرحلة الثالثة، العمليات المجردة (السن من ٧- ١١ سنة)، يبدأ الطفل في تطوير نظام منهجي للأحداث المحيطة به شاملاً الهياكل المنطقية، فهم يجيدون العمليات الحسابية ومعرفة القياس واللغة ومفاهيم الأبعاد. وأيضًا يبدأ في إدراك أن كمية المادة غير متغيرة على الرغم من تغير شكلها الخارجي عن طريق وضعها في إناء ذات حجم أو شكل مختلف. إن مفهوم الحفظ أو الصون يتطلب من الطفل أن يستجيب لبعدين أو أكثر لمؤثر واحد في وقت متزامن؟ على سبيل المثال، إذا تم صب كميتين متساويتين من الماء في كوبين متشابهين فإن الطفل في عمر (٥- ٦- ٧ سنوات) يقول في الحال إن الكوبين يحتويان على نفس الكمية. وإذا ماتم صب الماء من أحد الكوبين في كوب أطول وأرفع فإن الأطفال (٥ سنوات) يكونون مقتنعين أن المياه أكثر في الكوب الأطول. في حين إن الأطفال الأكبر سوف يرون أنها نفس الكمية السابقة في الكوب.

إن الطفل العملي المجرد سيعلم أن مفهوم الكمية يعتمد على الطول والعرض.

مرحلة بياچيه الرابعة هي مرحلة العمليات المُشكلة (من سن ١٢ سنة وحتى البلوغ). خلال تلك المرحلة النهائية من التطور الإدراكي، فإن السببية قد تنطلق تمامًا من الألفاظ المجردة.

إن القدرة على التفكير في الرموز يغير تمامًا من مفهوم الطفل للبيئة المحيطة به وأيضًا قدرته على التعامل معها. إنهم قادرون على الوصول إلى استنتاجات ذات دلالة من بيانات مجردة أو افتراضية. وخلال تلك المرحلة من العمليات التشكيلية فإن الأطفال يحصلون على المزيد من الخبرات اللغوية والتي تمكنهم من وضع نظرية شخصية للمعرفة.

من المتغيرات المتعددة التي تؤثر على التطور الإدراكي هو بالتأكيد البيئة المحيطة. ففي الثقافات المدنية المتقدمة في المجتمع الغربي على سبيل المثال، فإن التعليم المدرسي يبدو أنه يقدم وعيًا فرديًا أفضل للتطوير الإدراكي (المعرفي).

إن هذا الوعي يشجع على المبادرة الفردية والتقدم في الإدراك الذاتي للأفراد والتحكم في العالم المادي.

ولهذا فإن انفصال الذات عن البيئة الخارجية المحيطة هو من مواصفات التطور الإدراكي في المجتمعات الغربية ومجتمعات الحضر. وعلى النقيض، فإن بعض الثقافات تركز على الخبرات الجماعية ولا تعطي اهتمامًا كبيرًا للمبادرات الفردية.

هل نظرية بياچيه دقيقة؟ في حين إن أبحاثه ودراسته نابغة ورؤيته للأمور مذهلة، فإن الأدلة الحديثة تشير إلى اتجاهه للمبالغة في التبسيط. على سبيل المثال، فإن التقسيمات بين مرحلة ما قبل التشغيل ومرحلة التشغيل المجردة ليست محددة

١٠.١ تطبيقات الكنيسة لنظرية بياجيه

لقد لاحظ بياجيه أن الأطفال الصغار —على الأخص فترة ما قبل المدرسة— يعيشون في عالم خيالي سحري، فإن حكايات عن معجزات يسوع والقيامة من المحتمل أن تكون مقبولة لدى الأطفال دون طرح أي أسئلة، فمتى كان كل شيء خياليًا، فمن المتوقع أن تتحقق المعجزات. فإن الأطفال لا يرون أن الموت دائم في ذلك السن (Taminen-et al. 1988) ولهذا فهم يسألون عن القيامة. إن بعض الأحداث التي تفوق العقل قد يقل شأنها في المستقبل وذلك عندما يدرك الأطفال أن العالم المحيط بهم ليس خياليًا وربما أن تعليم تلك الأشياء لابد من الاحتفاظ به حتى الوقت المناسب عندما يرى الأطفال أنها فوق الطبيعة.

إن الأطفال الصغار يمكنهم أن يتعلموا بعض الأدوار التي يقومون بها في خدمات الكنيسة (Ratcliff 1986). وكما يمكنهم أن يتعلموا النواحي الخاصة بأدوار أخرى كما ذكرها الإنجيل مثل دور الأب ودور الأم.

ويمكن تمثيل قصص الكتاب المقدس بواسطة الأطفال الصغار (Ratcliff, 1988) فإن الأطفال يتعلمون عن طريق القيام بذلك ومن خلال لعب تلك الأدوار، يمكنهم أن يبدأوا في فهم من هو الفريسي ومن هو فرعون.

والبعض يتعجب في أي عمر يمكن للأطفال أن يقبلوا السيد المسيح. وهذا شيء غير محتمل حدوثه أثناء فترة ما قبل المدرسة بسبب عدم قدرة الطفل على النظر للخلف بشكل عام على حياته وتسليم كل شيء لله. ولئن وبخ المسيح تلاميذه عندما حاولوا إبعاد الأطفال عنه. ويعتبر أنه من الأفضل توجيه اهتمام الأطفال نحو خدمة الله وأيضًا تشجيعهم على الاعتراف بخطاياهم لله. إن غالبية الأطفال اللذين ينشأون في منازل تعبد الله يكون لديهم فضول طبيعي واهتمام بأن يصبحوا مؤمنين ولكن الوالدين لا يتوقعون أي قرار تجاه الله إلا مؤخرًا.

إن الكثير من الكنائس تحاول تعليم الأطفال بعض المفاهيم التي لا يقدرون على فهمها. وربما يختلط عليهم الأمر بسهولة، فإذا لم يفهم الأطفال الفكرة فإنهم بالطبع لا يمكنهم أن يطبقوها على حياتهم. وتكون النتيجة النهائية هو الفصل بين المعرفة الدينية ومشاكل الحياة اليومية بالنسبة للعديد من المؤمنين. كم منا يرنم ترانيم الكنيسة دون التفكير في الكلمات؟ ربما لأننا تعلمنا أن نقوم بذلك منذ كنا أطفالاً صغارًا وتوالت تلك العادة حتى الكبر.

هل يمكن للأطفال أن يفهموا الاستعارات المجردة؟ إن أحدث الأبحاث تشير إلى أن الأطفال يستخدمون الاستعارات في سن (٧ - ٩ سنوات) وبفهم شديد لها ولكنهم يعجزون عن شرحها إلا متأخرًا (Hyde, 1991). إن الأمثال والاستعارات التي تستخدم المفاهيم والأشياء المعتادة يمكن فهمها مبكرًا لاسيما التي تستخدم المصطلحات الحسية. وغالبًا، فإن الطفل يكون غير قادر على الربط بين بعض المفاهيم مع المفاهيم الأخرى بأسلوب مجرد حتى سن (١١ - ١٢ سنة).

إن أفضل الوسائل للكرازة للأطفال في ذلك السن لابد أن تكون مجردة وملموسة مثل قصة إحضار أندراوس لأخيه بطرس. وهم أقل احتمالاً لفهم مثل الزرع والحصاد. إن غالبية الأطفال الصغار يتعلمون ترنيمة "سأجعلكم صيادين الناس" وهذا يشمل التفكير المجرد والذي يفوق قدراتكم. ولسوء الحظ فإن الأطفال قد تعلموا تلك الكلمات في سن مبكر ثم في سن المراهقة يتمكنون من فهم الطبيعة المجردة للفكرة، وهنا يعتبرونها طفلية ولا يقدّرون قيمتها الاستعارية.

لابد من تقديم خدمات كنسية مثالية للأطفال في الكنائس مع المزيد من تلاوة الترانيم وتلاوة القصص ولعب الأدوار وتعلم المهارات. وفي حين أن حضور العظة في الكنيسة أمر مقبول، إلا أن الأطفال في حاجة إلى التشكيل التدريجي لكي يشاركوا في الخدمة الكنسية بصورة منتظمة خلال فترة المراهقة المبكرة.

بالتمام كما ظن (Ratcliff, 1988). إن بعض عمليات التشغيل المجردة هي بالفعل مكونات لمهمات أبسط وعديدة والتي يمكن أن يستكملها أطفال ما قبل المدرسة بصورة فردية وأيضًا فإن ألفاظ التعليمات بصورة دقيقة للقيام بمهمة معينة (حتى لو كان عملاً ميكانيكيًا) يجعل هناك فارق واضح إذا ما كانت ستنتهي بنجاح.

إن مقاييس معينة للاحتفاظ لا يمكن إدراكها إلا بعد دخول الطفل في مرحلة المدرسة. إن تطور الطفل هي عملية استمرارية وليس وفقًا لنظرية بياچيه المرحلية ـ ذات التغييرات الرئيسية الفجائية.

وهكذا ففي دراسة المجتمعات المتداخلة لمرحلة التشغيل الشكلية جعلت البعض يستنتجون إن بعض المجتمعات لا يمكنها الوصول لتلك المرحلة (Dansen. 1972). وعلى هذا فإن الاستنتاج يكون قائمًا على مهام تتطلب التعليم المدرسي الرسمي، واستخدام اختبارات أخرى للعمليات الرسمية (مثل استخدام الرموز والقصص الرمزية) مما يكشف عن إن بعض المجتمعات قد وصلت بالفعل لتلك المرحلة (Mitchell 1986- Mc Carron, 1987).

مراحل التطور الأخلاقي لدى كولبرج

مُبتدءًا بنظرية بياچيه، قام كوليبرج (1983) بتطوير كيفية تطوير الأطفال لقدرات الاستدلال العقلي الأخلاقي.

من المهم ملاحظة أن كوليبرج لا يهتم بمحتوى التفكير الأخلاقي (القرارات التي يتخذها الأفراد) ولكنه يهتم بتركيب استدلالتهم (الطريقة التي يصل بها الأشخاص لتلك القرارات). يركز كوليبرج ـــ مثل بياچيه ـــ على التفكير الأخلاقي أي بالطريقة التي يفكر بها الأفراد في المشكلات الأخلاقية وليس على الاستجابة الاخلاقية ذاتها.

ويعتقد كوليبرج أن الأطفال لديهم قصور في الاستدلال العقلي الأخلاقي الثابت حتى سن ما قبل المدرسة عندما يبدأون في الاستدلال العقلي نتيجة التوجيه بالعقاب. إن القوة واحتمال العقاب يؤثران على عقل الطفل لما يقوم به من أعمال وهل هي جيدة أو رديئة. في حين إن الكبار يستمرون في التوظيف عند تلك المرحلة فإن غالبية الأفراد يتحركون إلى المرحلة الأخرى حيث إن الرغبة في استيفاء الاحتياجات تصبح مرحلة مركزية.

إن ظاهرة المعاملة بالمثل هي من أهم ما يميز تلك المرحلة والاستدلال العقلي هنا هو: "سوف أهرش لك ظهرك إذا هرشت أنت لي ظهري". وتلك المرحلة قد تتطور في سن سبع سنوات (Wicox 1979, 96). وينتفع السياسيون كثيرًا من ذلك النمط الاستدلال العقلي.

وعلى الرغم من أن الشخص قد يستمر على على ذلك الوضع في تلك المرحلة حتى سن الكبر، فإن غالبية الأطفال يتطورون لكي يكون كل منهم ولدًا



٢.١٠ استخدام نظرية كولبيرج

إن نظرية كولبيرج قد تساعد في تحليل بعض المناقشات التي تدور في الكنيسة. على سبيل المثال، وجد كولبيرج إن الأشخاص يمكنهم أن يفهموا مرحلة واحدة فقط فوق ما يستخدمونه بصفة خاصة في استدلالهم العقلي. فإذا حاول عضو في مدارس الأحد أن يشرح ما هي العدالة مستخدمًا الاستدلال في المرحلة الثالثة (أن تكون شخصًا جيدًا) يكون هناك شخص آخر يركز على المعاملة بالمثل (في المرحلة الثانية) من المحتمل أيضًا أنه يفهم ذلك الجدال.

إن الأشخاص لا يقومون بالاستدلال العقلي في مرحلة واحدة ثابتة، فقد ينتقل الفرد من مرحلة لأخرى معتمدًا على الموضوع. يقوم كولبيرج بتعريف مرحلة الفرد المعينة على أنها أعلى المراحل المستخدمة. ولهذا لابد أن نكون حريصين في افتراض أن كل شخص لابد أن يتوقف في مرحلة معينة، لأنه يكون بالفعل قادرًا على الاستدلال العقلي عند مرحلة أعلى في بعض المواضيع.

ولنضع في اعتبارنا موقفًا آخر، فإن الكنيسة قد تجتمع في مجموعات صغيرة للقيام بالصلاة مساء يوم الأربعاء، فإذا اكتشف شخص ما وجود قانون محلي يمنع تلك الاجتماعات في المنازل الخاصة، فإنه يتم دعوة الاجتماع في المنازل لمناقشة ذلك الأمر. يقول جونز إن الكنيسة لابد أن تتوقف عن الاجتماع في المنازل لأننا "لابد أن تكون مواطنين ملتزمين بالقانون". أضاف سميث وإلى جانب ذلك، فنحن لا نريد أن ندفع أي غرامات. باستخدام نظرية كولبيرج نستنتج أن جونز يستخدم المرحلة الرابعة في الاستدلال (القانون والنظام) في حين إن سميث استخدم المرحلة (١) (تجنب العقاب).

إن نظرية كولبيرج تناقش الهيكل وليس المضمون ولهذا فإن استخدام تلك النظرية بمفردها لن يعطي الإجابة عما هو الشئ الصحيح الذي يجب أن يتم في ذلك الموقف. في حين إن يتم في ذلك الموقف. في حين إن كولبيرج يركز على نمط النسبية في التفكير في المراحل الأعلى (لم يتم مناقشتها) لكن، الموقف المسيحي يفترض أن قوانين ومبادئ الله أعلى من قانون الإنسان. ولهذا فإن المؤمن في تركيب المرحلة الرابعة بحسب كولبيرج، يجب أن يكون مدعومًا بإرشاد الله من خلال إعلانه له.

جيدًا أو بنتًا جيدة، حيث يصبح رضاء الآخرين عليهم في منتهى الأهمية. أن يكون لطيفًا، هو الاهتمام الرئيسي للطفل في الاستدلال العقلي عن الصواب والخطأ. ويشير (Wilcox, 1979) أن ذلك النموذج من الاستدلال العقلي يمكن أن يتطور في سن عشر سنوات. أما في سنِ المراهقة، يدخل الشخص في المرحلة الرابعة وفقًا لكولبيرج والتي تحتوي على النوعية نحو القانون والسلطة، فإن قيام الفرد بالتزاماته وتحقيق التوافق الاجتماعي هو أهم ما يميز هذه المرحلة. ويعتقد كولبيرج أن الأفراد يمكنهم تجاوز المرحلة الرابعة (التفكير التقليدي) إلى التركيز على المبادئ. وحيث إن مراحل البالغ في التطور الأخلاقي يفتقر إلى ثبات الاستنتاجات البحثية (Wotter- Storff, 1980) فإننا لن نضعه في اعتبارنا هنا.

لقد عبَّر المؤمنون إن نظرية كولبيرج ترفع هيكل التفكير الأخلاقي فوق محتويات القرارات الأخلاقية، فهل هناك مكان للحقائق المطلقة إذا كان الشكل فقط هم المهم؟. ويمكننا بالفعل أن نشير إلى حياة كولبيرج الشخصية فمن الواضح أنه انتحر بسبب الآلام المبرحة التي كان يعاني منها نتيجة لإصابته بمرض في أمريكا الوسطى

(Niebuhr, 1987). إن ذلك العمل بالتأكيد يتوافق مع نظريته الأخلاقية التي لا تهتم كثيرًا بالمحتوى ولكن كيف يحدث أن رجلاً خبيرًا في التطور الأخلاقي ينهي حياته بتلك الطريقة؟ فعلى العكس لابد على الشخص المسيحي أن يحافظ على قيمة حياته الإنسانية حتى في وسط تعرضه لأشد الآلام المبرحة، وهذه حقيقة كتابية مطلقة.

مراحل الإيمان عند فاولر

بناء على عمل بياچيه وإريكسون وكوليبرج، قام فاولر بتطوير نظرية عن كيفية تطور الإيمان. ومن المهم ملاحظة أن تعريف فاولر للإيمان، لا يعني بالضرورة إيمانًا دينيًا، فالإيمان بالنسبة له، هو عملية ربط ماهو الأهم في الحياة. بالنسبة للمؤمن، هذا الأهم هو الله، ولكن بالنسبة للآخرين قد يكون شيئًا آخر. إن فاولر مثل كوليبرج قد اهتم بالتركيب أكثر من المضمون (المحتوى).

تتميز الطفولة بإيمان بدائي والذي يؤكد على الثقة كما شرحها إريكسون. الثقة هي باكورة الإيمان عندما يبدأ الأطفال في فصل أنفسهم عن الأشياء في العالم الخارجي، لاسيما الأم (موسيلي وبروكن برو ١٩٨٨، ماهلر، باين، برجمان ١٩٧٥). ففي سنوات ما قبل المدرسة، تبدأ المرحلة الأولى الحقيقية في النمو—إيمان حدسي إسقاطي وهو إيمان خيالي لا يحكمه المنطق. إن الطفل يصنع صورًا لقوى حامية ومهددة في الحياة تشمل الله والشيطان.

المرحلة الثانية: الإيمان الحرفي الأسطوري وهي تبدأ أثناء سنوات المدارس. وهنا فإن معنى الحياة يتجسد مبدئيًا في الحكايات مع حقائق واضح أنها منفصلة عن الخيال والتوقع. ولقد أدمج فاولر بعضًا من أفكار كوليبرج عن طريق وصف الله على أنه يعاقب على السلوك السيئ ويجازي عن السلوك الحسن. وخلال فترة المراهقة يبدأ الإيمان التقليدي التركيبي والذي يجمع شمل مختلف صور الذات لكي ينتج في النهاية شخصية متكاملة. إن الشخص الصغير يعتمد على الوقائع ولذلك يلتمس السلطة عندما تتصارع الوقائع. وخلال فترة سنوات البلوغ الأولى، يدخل الشخص مرحلة الشخصية الفردية الانعكاسية Individulative—reflective stsfe-، حيث يتم تقييم القيم والمعتقدات بدقة شديدة.

وهناك مرحلتان أخرين ذكرهما (فاولر) وهما تنقلان الشخص إلى الإيمان الأكثر شيوعًا. ويقر (فاولر) أن أعلى مراحل نظريته—مثل كوليبرج—هي بالأكثر نتيجة الاقتناع بالنظريات وليس المعلومات الجافة (Lowrence, 1983). في حين أنه يؤكد على أن التحول (الإيماني) هو تغيير في المحتوى أكثر منه تغيير في المرحلة، لكنه يسمح بعض الشئ للأشياء فوق الطبيعية. ويرجح آخرون أن التحول هو أكثر من تغيير في المحتوى، ويتحدث الكتاب المقدس أن المؤمنين يصبحون خليقة جديدة، وتلك عملية تؤثر على مجمل الحياة.

نماذج تطور الطفل

مرحلة التطور قبل الولادة

على الرغم من أننا نلاحظ أن المحيط الأسري هو الذي يشكل شخصية الطفل بعد ميلاده مباشرة إلا أن التطور الحقيقي يبدأ عند الحمل. إن الشخصية تبنى على أساس التأهيل المادي والعقلي الممنوح لنا من أبوينا .. وفي النهاية من الله.

ولنأخذ في اعتبارنا تطور ذكاء الطفل، على سبيل المثال، فعلى الرغم من إن بعض العباقرة كان وزنهم قليلاً عند ميلادهم وبعض المتخلفين عقليًا كان وزنهم أكبر عند ميلادهم، فإن الأبحاث تفترض وجود علاقة إيجابية بين وزن الطفل ودرجة الذكاء. ومن الواضح أن التغذية الجيدة خلال فترة الحمل (البروتين والكالسيوم والحديد) يمكن أن تساهم في التطور العقلي السليم للمولود. ولقد أوضحت الأبحاث أيضًا إن بعض العقاقير والكحوليات والسجائر قد يكون لها أثر سيئ على الطفل وهو في بطن أمه (-Hall- Lamb- Perl .(mutter, 1986

وهناك مجال مهم آخر أثناء الحمل وهو الحالة العاطفية للأم. إن الحمل—خاصة الحمل الأول—قد يثير بعض التوتر والقلق. ومن المعتاد للأم

أن يكون لديها مشاعر مزدوجة تجاه ذلك الحمل. ومن الخطر على الأم أن تشعر بالذنب لشعورها بتلك المشاعر المزدوجة أو أن تحاول أن تقنع نفسها بعدم وجودها. وإذا حاولت كبت أو إحباط تلك المشاعر سيؤدي ذلك إلى تغييرات عضوية فسيولوجية في جسمها والتي لا تدمر فقط صحتها ولكن يكون لديها آثار سيئة على التطور البدني والعاطفي للجنين.

لابد أن تتحدث السيدة الحامل عن مشاعرها المزدوجة مع زوجها وبعض الأشخاص المهمين في حياتها. ومن الأشياء المساعدة لها أن تتحدث مع سيدات أخريات اجتازت في تلك التجربة. إن احتياجات السيدة الحامل العاطفية والروحية لابد من استيفائها بالطرق المعتادة للتأكيد على مناخ وجداني صحي في العائلة عند ولادة الطفل.

ولا يجب إغفال الاحتياجات الوجدانية والروحية للأب خلال تلك العملية. إن ولادة طفل صحي في ظل أسرة صالحة هبة من الله.

المولود الجديد

قد تكون الولادة شيئًا جيدًا أو سيئًا بالنسبة للأم. ولكن على الرغم من أن الولادة مؤلمة للغاية، إلا أن توقعات المرأة لها تأثير عظيم على الخبرة الحقيقية.

الرضاعة الطبيعية

إن غالبية الأطباء يتفقون على أن الرضاعة الطبيعية أفضل من الرضاعة الصناعية خاصة في الأشهر الأولى من حياة الطفل (زيآي ١٩٦٩).

وفي المستشفيات الحديثة يضعون الأطفال بجانب أمهاتهم لإتمام الرضاعة الطبيعية. وخلال الساعات القليلة الأولى لا يحصل الطفل على كمية كبيرة من اللبن من أمه (لا يحتاجه)، ولكنه يحصل على سائل يحتوي على المناعة الطبيعية للأم والتي تحميه من العدوى. إن لبن الأم يفوق لبن البقر في الجودة والبروتينات ومدى نقائه، ولبن الأم غير مكلف. إضافة لذلك، فإن الرضاعة الطبيعية تحدث دفئًا وجدانيًا لكل من الأم والطفل. ومن خلال الرضاعة الطبيعية تنطلق هرمونات معينة، لا تساعد فقط على عودة الأم إلى شكلها الطبيعي، بل أيضًا تعتبر مهدئًا طبيعيًا وينتج عنها شعور بالسعادة والرضا قبول الطفل (Wilson, Beech-man, 1966).

إن أمهات الرضاعة الطبيعية، لهن نتيجة أفضل من أي وسائل أخرى. لقد قام (Mc Grade, 1968) بعمل دراسة على ثلاثين طفلاً حديثي الولادة واستجابتهم للرضاعة الطبيعية التي استمرت حتى بلغ الأطفال ثمانية أشهر. إن الأطفال الذين كانوا يصرخون عندما يأخذون من على صدر أمهاتهم كانوا يتوترون عند (٨ أشهر) وتم قياس ذلك بمحاولة تجنبهم للغرباء والمواقف الجديدة. أما الأطفال الذين شعروا بالرضا والشبع من الرضاعة الطبيعية كان نشاطهم عاليًا وغير متوترين وكانوا أكثر سعادة وأقل توترًا عند (٨ أشهر).

ردود فعل الأم

في دراسة قام بها (Formby. 1967) تم تشغيل ٣١ شريط كاسيت عليه صرخات لحديثي الولادة على ثماني أمهات جديدة بعد الولادة بـ ٤٨ ساعة. وجميع الأمهات الثمانية في تمكن من التعرف على صرخة أبنائهم. وهناك مجموعة أخرى من عشر أمهات في عنبر في مستشفى متعدد الأسرة تم ملاحظتهم بعد الولادة لمعرفة هل تستيقظ الأم من النوم في الليل عند سماعها صرخة طفلها أو صرخات الأطفال الآخرين؟ وخلال الثلاث الليالي الأولى، كان هناك خمس عشرة سيدة من ستة وعشرين صحوة استيقاظ كان سببها هو صراخ أطفالهم. وبعد الليلة الثالثة، كان هناك اثنتان وعشرون سيدة من ثلاثة وعشرين صحوة، استجابة لصوت أطفالهن بصفة خاصة.

وحاول روبسون تحليل تطور مشاعر الترابط في أربعة وخمسين سيدة خلال الثلاثة الأشهر الأولى من حياة أطفالهم الأوائل. خلال الستة أسابيع الأولى اختبرت الأم المثالية مشاعر مجهولة من الحب والحنان لإبنها والذي كانت تميل لقبوله على أنه شيء غير اجتماعي ومجهول الاسم (Robson et al. 1970). في الشهر الثاني، عندما بدأ الطفل في التبسُّم والنظر إلى الأشياء لفترة أطول "بدأت

١٠. ٣ العيوب الولادية

تُحدث بعض الولادات مشاكل جدية للعوائل، خصوصًا عندما يولد الطفل بعيب ولادي. رتّب الله عِلم وظائف أعضاء الأنثى بطريقة بحيث أنّ أكثر الأجنّة الشاذة تنتهي كإخفاقات في الثلاثة أو الأربعة أشهر الأولى مِنْ الحمل. يحدث فشل في الحمل بنسبة تتراوح ما بين واحد لكُل أربعة أو خمسة حالات حمل. بَعْض الأطفال الذين يولدوا بعيوب ولادية، بضمن ذلك أولئك الذين يولدون بمرض المنغولية (سمّى قبلاً بـ mongoloids). بدون دُخُول إلى نِقاشِ لاهوتيِ على القصد الإلهي أو المتسامح سَيَعْرف، يُمْكِننا القول بأنْ الله قد يَسْمحُ لمثلِ هذه الأشياء بالحَدوثِ. مزمورُ ١٣٩ يَقُولُ بأنّنا صورنا بِالله في رحم أمّنا والذي المخطط لهذا التصميم جُعِل قبل نحن حتى حَملتَنا. لا أحدُ يَجِبُ أنْ يَدّعي مَعْرِفةِ فكرِ الله (انظر تث. ٢٩: ٢٩)، لكنّنا يُمْكِنُ أَنْ نُعلنَ بأنّ الله محبةّ، "وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ الأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللهَ، الَّذِينَ هُمْ مَدْعُوُّونَ حَسَبَ قَصْدِهِ." (روم. ٨: ٢٨). آباءُ مولود جديدِ معيوب يَمُرُّ بنفس مراحلِ الحزنِ في أغلب الأحيان واجهتْ على موتِ حبيبِ: (١) الرفض؛ (٢) غضب نحو الآخرين ونحو الله؛ (٣) الغضب الذي يعتمل داخليًا؛ (٤) حزن عميق؛ و(٥) قرار. عائلة في النهاية يَجِبُ أَنْ تُقرّر سواء أنْ تَضعَ الطفل المُعاق عقليًا بدرجة كبير بأحد بيتِ الرعاية الخاصّة، أو إبقاء الطفلِ في البيتِ بالرغم من أنّ كامل حياةِ العائلةِ قدْ تُعرقل. ليس هناك أجوبة واضحة على مثل هذه المعضلةِ. وَضعَ بَعْض الأهل أطفالِهم المُعاقينِ عقليًا في البيوتِ ويُسرّوا بما عَملوا؛ الآخرونُ متشكرون إبقوا مثل هؤلاء الأطفالِ في بيوتهم الخاصةِ. أحيانًا هو قدْ يَكُون أفضل للأطفالِ المتخلّفون عقليًا جدًا أنْ يَعيشوا في بيتِ حيث يُمْكِنهم أنْ يَتلقوا تدريب خاصّ، مَع الآباءِ يَزُورُ حسب الحاجة. في الحالاتِ الأخرى هي قدْ يَكُون من الأفضل للأطفالِ أنْ تَبقى في بيتِ الأهل. (انظر أيضًا ٨. ٥)

مشاعر الأمومة تتزايد وترى الطفل الآن على أنه شخصًا له صفات مميزة ويتعرف على أمه". بعد ثلاثة أشهر "بدأ الالتصاق بالأم يبدو واضحًا وقويًا حتى أن الأم لا تشعر بالسعادة عند غيابه وإذا تخيلت أنها ستفقده تشعر أن الحياة غير محتملة بدونه". ووفقًا لروبسون: "فإن الأم التي لم تستطع تطوير علاقتها بالطفل أو لا تشعر به فإنها لا تريد الأطفال". ونرى بوضوح أن الأحداث التي تقع في الأشهر الثلاثة الأولى من حياة الطفل سوف تؤثر على الحالة الوجدانية للأم.

وقد ينتاب الأم اكتئاب لاحق بعد الولادة وتصبح الحالة أحيانًا خطرة. إن هذه الحالات ربما تحتاج لأدوية مضادة للإكتئاب ويتبعها المشورة الطويلة المدى لمساعدتهم على تقبل دور الأمومة.

إن الشعور بالفتور والذي تشعر به غالبية الأمهات بعد الولادة هو شيء متوقع، فلقد فقدت الأم الكثير من دمها وتعاني من فقر دم وتبدأ في الاستيقاظ ليلاً للتغيير للطفل وإضاعه. ويتحسن الوضع عادة من ذاته إذا حصلت الأم على بعض المساعدة وأكلت جيدًا ونامت جيدًا. وأيضًا يستقر الطفل على جدول منتظم في غضون أسابيع قليلة. ويستطيع أخصائي الأطفال مساعدة الأم المنهكة على وضع الطفل المزعج تحت نظام معين منتظم بعد شهر أو شهرين.

الطفولة: الشهور الخمسة عشر الأولى

كما قال ثيودور ليدز من قسم الطب النفسي في جامعة يال—كلية الطب—"لا توجد أي مرحلة في الحياة يتغير فيها الإنسان بدنيًا وتطوريًا إلا في مرحلة الطفولة". إضافة لذلك "إنه لا شيء يتركز في ذهنه بشدة من خبرات ويصبح غير

قابل للنسيان بل وجزءًا من حياته إلا في مرحلة الطفولة" (Lidz, 1968). وتمامًا مثل التقصير في العناية الصحية البدنية والتي تؤدي إلى صحة سيئة وأحيانًا إلى الموت، فإن التقصير في الرعاية الاجتماعية ينتج عنه اضطرابات وجدانية في التطور ونمو عقلي متوقف ومشتت.

إن سوء التغذية قد يؤثر على قدرات الطفل العقلية والنهائية (Cravioro & Robles,) 1965) وذلك لأن جميع خلايا وأعصاب المخ في الإنسان تكتمل في عمر ستة أشهر. وبعد ستة أشهر تستمر خلايا المخ في النمو وعمل وصلات صلات جديدة ولكن لا تتكون أي خلايا جديدة. وهذا يعتبر سببًا رئيسيًا يفسر لماذا يحتاج الطفل للمزيد من البروتينات وخاصة المأخوذة من اللبن - أثناء فترة الستة الأشهر الأولى من الحياة. إن العديد من الأمهات الفقيرات اللواتي تم إقناعهن بترك الرضاعة الطبيعية واللجوء إلى الرضاعة الصناعية لا يتحملن تكلفة ذلك اللبن الصناعي لارتفاع ثمنه، ولذلك يلجأن إلى تخفيف اللبن أو وضع الماء المحلى بالسكر في عبوات الرضاعة مما قد يسبب سوء تغذية خلال فترة الطفولة والذي يؤثر بطريقة ثابتة ودائمة. وحتى برامج التوعية قد يأتي دورها متأخرًا لمحاولة تعويض تلك الخسارة. خلال الستة الأشهر الأولى تكون احتياجات الطفل المادية هي السائدة. ثم بعد ذلك يصبح الدور الاجتماعي والوجداني بنفس أهمية الاحتياجات المادية.

العامل المحفز والخبرات

إن الدافع نحو التحفيز والنشاط أمر أساسي بالنسبة للطفل. ولقد قام (Spritz) (1945) بشرح ما الذي حدث لعدد من الأطفال الذين وضعوا في دار أوروبي مدلل أثناء الحرب العالمية الثانية، وكان يسمح لأمهاتهم بالإقامة معهم فترة الثلاثة الأشهر الأولى من حياتهم، وبالتالي كان نموهم طبيعيًا.

ثم بعيدًا عن أمهاتهم كانت الممرضات ترعاهم وذلك بنسبة ممرضة واحدة لكل (٨- ١٢ طفلاً). كان الأطفال يحصلون على الرعاية الطبية الملائمة والطعام الجيد ولكنهم لم يجدوا عامل التحفيز وذلك بسبب انشغال الممرضات عنهم.

ونتيجة لذلك القصور في التنبيه أو التحفيز، مات ٣٠٪ منهم بسبب سوء التغذية خلال العام الأول. أما غالبية من عاشوا فلم يستطيعوا الوقوف على أرجلهم أو المشي أو التحدث في سن الرابعة وأصبحوا متخلفين عقليًا.

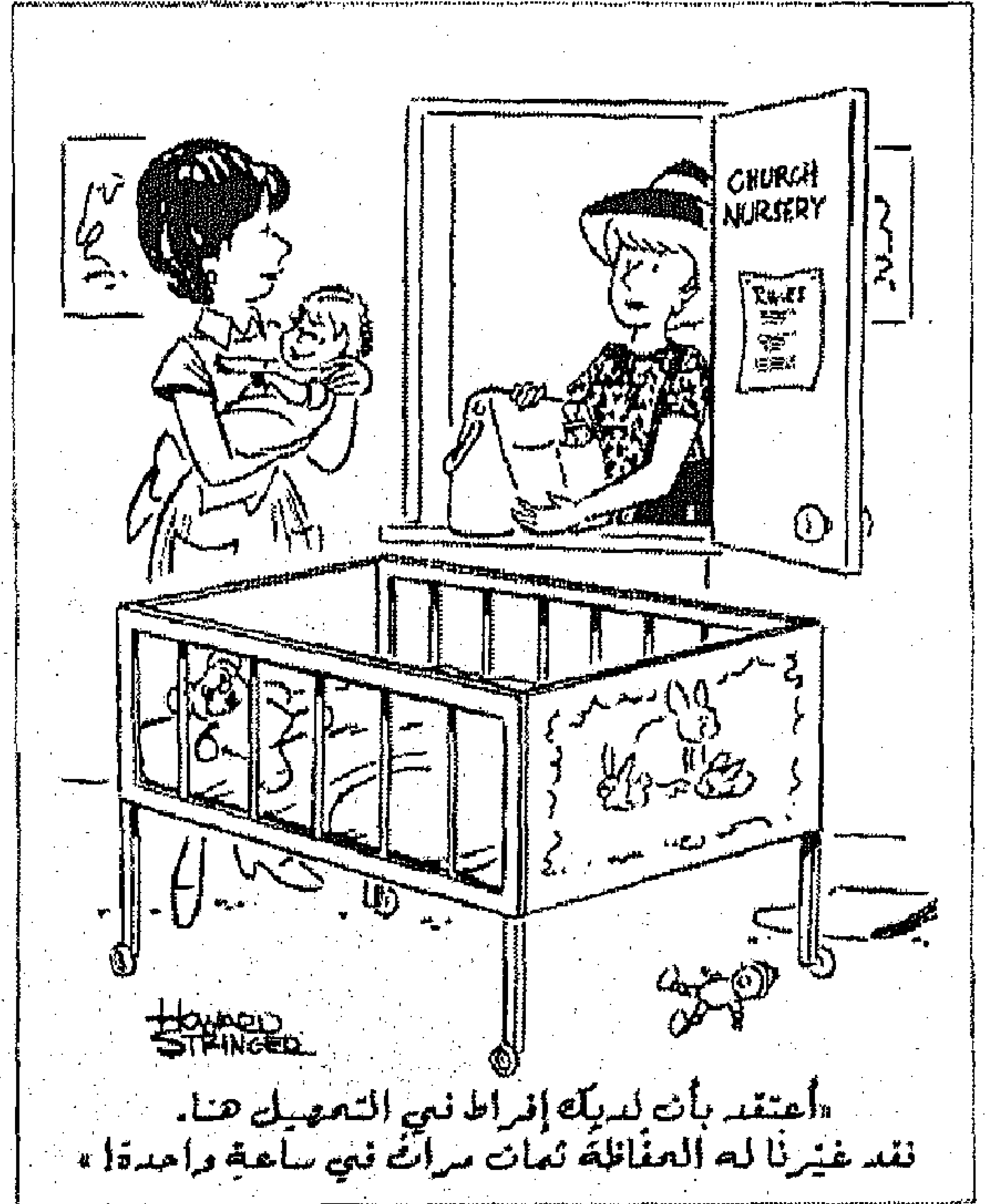
إن الحالة التي شرحها Spitz حيث يرفض الطفل تناول الطعام ويصبح أكثر هزالاً، تعرف باسم "الضمور" وتطلق عليها أيضًا "عدم القدرة على الحياة" وهي تحدث بصفة مستمرة - خاصة في أمريكا (Evans, Rein hart & Suclop,) 1970). إن العديد من آباء الأطفال الذين يعانون من "الضمور" هم متضررون جسديًا والعديد منهم مدمنو للخمور. وغالبًا ما يتطلب الأمر ضرورة نقل الأبناء بصفة قانونية من منازلهم، وإلحاقهم بدور الإيواء. فإذا ما تم إنقاذ هؤلاء الأطفال سريعًا وإعطاؤهم التحفيز البدني، فإن بعض الأطفال قد يشفون ويعيشون حياة طبيعية في ما بعد.

لقد تم اختيار أهمية العامل التحفيزي واستخدام النوعيات الصحيحة من الحوافز على العديد من الحيوانات ولقد تم حبس الكلاب وتربيتها في أقفاص ولذلك فلقد صدر عنها أمور غير طبيعية في السلوك عندما وصلت لسن النضوج (Melzack,) 1969) وعندما سمح للكلاب بالخروج من أقفاصها عندما بلغت ظهرت عليها سلوكيات مثيرة.

لقد ذهبت في نوبات من الدوران وظلت تحوم في الحجرة من شيء إلى شيء آخر دون إظهار أي اهتمام واضح بشئ واحد، تتوافق جيدًا مع الكلاب التي تم تربيتها بصورة طبيعية. وفي دراسة أخرى قام بها (Solomon 1969) أوضحت أن الفئران التي تم الاعتناء بها بصفة يومية في بداية حياتها كان لديها مناعة أشد ضد الإصابة بالعدوى أكثر من الفئران المحرومة من الرعاية في بداية حياتها.

الأم والأم البديلة

لقد أشار (Kaufman, et, al) إلى أن "فقدان الأم شيء مزعج جدًا للطفل ويولد عنده شعورًا



«أعتقد بأن لديك إفراط في التمهيل هنا.
لقد غيرنا له الحفاظة ثمان مرات في ساعة واحدة!»

بالبحث الدائم والهياج بشكل عام. وأن الأم البديلة تساعد على إراحته من ذلك الضغط والقلق وذلك يعتمد من ناحية على درجة الأمومة التي تقدمها تلك السيدة ومن ناحية أخرى يعتمد على الطبيعة المحددة للرابط بين الأم والطفل.

فإذا كان فقدان الطفل لأمه شيئًا لم يحسم أمره "فإن الطفل سريعًا ما يدخل في مرحلة الإحباط الشديد والإنزواء، ويظهر ذلك في أنه يتحفظ على موارده ويقلل من خطر الإصابة" (١٩٦٩).

وتشير دراسات إيركسون إلى أن الأم البديلة الجيدة قد تكون مناسبة خلال الستة الأشهر الأولى من حياته ولكن بعد ذلك فإن الاقتراب الشديد من الأم يعتبر أمرًا ضروريًا.

وقال (McDanald 1967) "إن قبول الأم غير المشروط لطفلها هو باكورة قبول الطفل لذاته بشكل صحي والذي يمكنه من بذل أقصى ما في ذاته داخل إطار قواه الشخصية وحدودها سواء المادية والعقلية". بالإضافة لذلك "فإن الطفل الذي ينال حبًا غير مشروط يكون لديه ضمير حي واهتمامات طبيعية بالحياة ويكون حرًا في اختياره لقراراته". ومن ناحية أخرى، فإن الطفل الذي لم يحظى بقدر كبير من الحب - كلما ينمو - يكون ضميره سيئًا ولديه قلق شديد وعدوانية وإحساس بالذنب، مما يؤدي إلى ظهور نماذج من السلوك القهري وشخصية معادية للمجتمع. "إن العديد من الناس يعتقدون أنه عندما ينمو الأطفال بالقدر الكافي ويذهبون للمدرسة، فإن هياكل شخصياتهم تكونقد تكونت. إن الطفل السليم وجدانيًا سوف يزدهر جدًا من خلال اتصاله بزملائه أو مدرسيه أو الحصول على أي معلومات. وعلى هذا فإن الطفل الذي يشعر بالقلق والتوتر بالخوف من المجهول، سوف يشعر بالتهديد من سياق العلاقات الشخصية والبيئية. ولقد استنتج (McDanald. 1967) "أن الشخص الذي وصل لمرحلة النضوج وهو يشعر أن الحياة كانت معطاءة له، يشعر بأنه يريد أن يعطي جزءًا من ذاته لهذه الحياة".

على الرغم من إن بعض الأمهات تخرج للعمل خارج المنزل، فإنه من الأفضل أن نحرم الأطفال من بعض الأمور المادية وذلك لكي نعطيهم شيئًا أكثر أهمية وهو الاهتمام بهم إن الأطفال المعاقين أو المتخلفين يحتاجون أكثر من الأصحاء مزيدًا من الحب غير المشروط من أمهاتهم وقبولهم على ذلك الوضع وذلك لإعدادهم للأشياء التي سوف يواجهونها عندما يكبرون ويذهبون للمدرسة. وهناك فئة أخرى من الأطفال الذين هم في حاجة لأمهاتهم وهم الأطفال الذين يحتاجون للرعاية الطبية في المستشفيات. ولقد أوضحت الدراسات أن الأطفال الصغار الذين لا تتمكن أمهاتهم للقضاء معهم وقتًا طويلاً في المستشفى تكون نسبة الوفاة فيهم أعلى.

قام (Harry & Margaret, 1965) وهما فريق بحث لزوج وزوجة - بإجراء البحث على مجموعة من القرود الصغيرة بأن أخذوها بعيدًا عن أمهاتها ووضعوها في مكان أمين مقلدين. إحدى الأمهات كانت مصنوعة من الأسلاك بالإضافة إلى أداة للرضاعة وذلك بوضع زجاجة مملوءة باللبن. وكانت الأم الأخرى مصنوعة من الأقمشة الينة الرقيقة ولم يزود بها وسيلة للرضاعة. وكانت الملاحظة هو أن القرود الصغار تذهب لشرب اللبن من الأم السلك ولكنها تجري نحو الأم ذات الملابس الرقيقة كلما شعرت بالخوف.

وتلك المجموعة من القرود عندما كبرت كان لديهم مشاكل في الزواج ومع أطفالها، بسبب عدم وجود أم حقيقية.

التكيف التطوري Developmental Adaptation

على الرغم من أن الأطفال الصغار هم أكثر الكائنات التي خلقها الله اعتمادًا على الآخرين ولابد أن يظهروا رد فعل للمؤثرات البيئية لكن لابد أن التحكم في وظائف الجسم الطبيعية مثل تناول الطعام أو الإخراج أو النوم، والتأقلم مع الأمراض البدنية والتغيرات السلوكية الكبرى مثل الفطام، ومحاولة التعايش مع التوقعات الاجتماعية التي يفرضها عليهم أولياء أمورهم والتواصل مع نماذج التطور السريع للحركة (مثل الزحف والوقوف والمشي).

ولقد أشار (Collins, 1971) إلى أن مجالات مشكلة الأطفال الأساسية مع أمهاتهم تتركز حول "الرضاعة وتناول الطعام والنوم ومص الأصابع والبكاء المتزايد وأخيرًا التدريب على استعمال التواليت. ولقد أشار إلى أنه "في السنوات الماضية كانت الأم تحصل على المساعدة والتشجيع والنصح والإرشاد في هذه المواضيع من أقارب لهم خبرة ومتعاطفين معها ولكن جميع هذه الأمور تغيرت مع التحرك المستمر للعائلات. ففي الولايات المتحدة الأمريكية هناك ما يقرب من أسرة واحدة من كل أربع أسر تغيِّر أماكن سكنها كل سنة. إن الأقارب الآن يسكنون بعيدًا عن ذويهم والوالدون صغار السن الذين ينتقلون للسكن في مجتمعات غير مألوفة لهم، لابد أن يعتمدوا على المزيد من الكتب والمقالات. ولكن بعضًا منها قد يحتوي على إرشادات مربكة ومتناقضة".

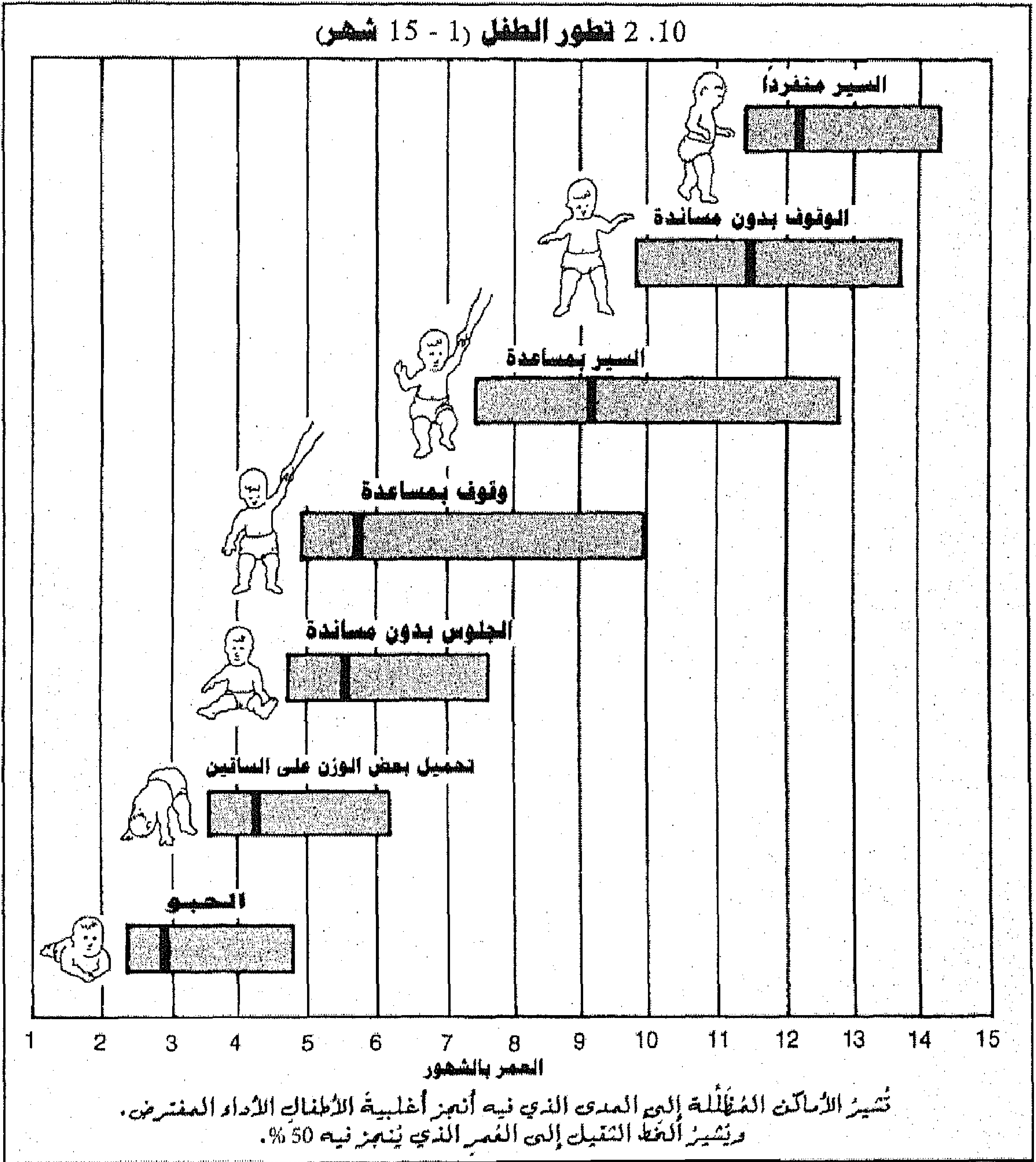
إن تطور الطفل قد يصبح معقدًا جدًا من قِبَل الآباء الذين ينشغلون بصورة مبالغ فيها بالأشياء التي تعتبر عادية جدًا وخاصة بالنسبة لطفلهم الأول. على سبيل المثال، مص الأصابع أو اللعب بالأعضاء التناسلية والأغطية الآمنة تعتبر من الطرق الطبيعية للأطفال للحصول على الراحة. إن الأطفال المحرومين من مثل هذا الإرضاء لرغباتهم قد يصابون بالإحباط وعدم الإحساس بالأمان بصورة متزايدة.

وقد يهتم الآباء أيضًا بالعديد من الضغوط النفسية الهامشية والتي يظنون أنها تضر بالصحة العقلية لأطفالهم في حين إن بعض القلق قد يكون مفيًا للطفل. ويذكر (Lidz 1968) أن "الحماية المبالغ فيها والنمو في وسط عائلي متجانس ومستقر جدًا، من المحتمل أنه ينتج أفرادًا ليس لهم أي شخصية ولا لون لهم. إن الخبرات اليومية تعطي للفرد ثقة أكبر، ومواجهة الصعوبات تقوي من شخصية الطفل، والصدمات النفسية تنتج وسائل دفاعية يمكن استخدامها في مابعد في حالات الطوارئ وقد يساعد الحرمان على صلابة شخصية الطفل.

خلال الشهر الأول من حياة الأطفال فإنهم يتعلمون كيف يكررون ردود الأفعال الفطرية مثل مص الأصابع، والبكاء، والتنفس. وفي الشهر الثاني، فإن الأطفال يتعلمون أن يكون لديهم تحكمًا إراديًا على بعض الأفعال التلقائية. إنهم يلصقون أصابعهم بأفواههم، ويحملقون، ويمصون، ويصدرون أصواتًا بصورة إرادية. وخلال الأشهر الستة أو السبعة التالية يتعلمون كيف يلعبون ويظهرون مشاعرهم ويقلدون ويقضون وقتًا أطول في محاولة اكتشاف سائر الأشياء عن طريق وضعها بأفواههم أو حكها. ومع نهاية السنة الأولى، يبدأون في الحبو في كل مكان ويبدأون أيضًا في تعلم المشي. ويحاول الأطفال تعلم كل شيء متاح لهم وهذا يعِني أن الوالدين يجب عليهم تأمين المنزل حفاظًا على صحة أطفالهم. إن متوسط المنازل الأمريكية التي تحتوي على عدد من المواد السامة أو العقاقير والتي قد يصل إليها الطفل الذي يحاول اكتشاف كل شيء مثلاً (دهان الأثاث) أو الأسبرين أو المبيدات الحشرية أو الأدوية الموصوفة.

إن الطفل ذا سنة واحدة قد يقول كلمة أو كلمتين مثل: "ماما" أو "بابا". على الرغم من أن البعض قد يتمكن من قول العديد من الكلمات الأخرى والبعض الآخر لا يستطيع حتى البدء في الكلام. إن معدل تطور الكلام—إلا إذا كان بطيئًا جدًا—لا

10. 2 تطور الطفل (1 - 15 شهر)



تُشيرُ الأماكن المُظَلَّلة إلى المدى الذي فيه أنجز أغلبية الأطفال الأداء المفترض.
ويشيرُ الخط الثقيل إلى العُمر الذي يُنجز فيه 50 %.

يعتبر مؤشرًا لمعرفة درجة ذكاء الطفل. ومع نهاية السنة الأولى يبدأ الأطفال دائمًا بالشعور بالخوف من الغرباء والحيوانات. وقد يخاف بعض الأطفال من تدفق المياه مثل المحيطات عندما يرونها للمرة الأولى. إن الخوف من المرتفعات دائمًا يشعر به الطفل بعد سقوطه من على الفراش لعدة مرات.

مرحلة تعلم المشي: (من ١٥ – ٣٦ شهرًا)

خلال تلك المرحلة فإن الحاجة إلى التدريب والنظام يتزايد بصورة فعالة. وهذه المرحلة من (١٥- ٣٦ شهرًا) هي اكثر مرحلة للمحاولة بين الوالدين وأي طفل، فإن أطفالهم قد حصلوا على مهارات حركية جديدة ولكن قدراته العقلية لا تزال قليلة.

إن السعة العقلية الرئيسية هي حب الاستطلاع غير المشبع لاسيما نحو الأشياء التي يقول عليها الآباء "لا - لا". وبالطبع إذا أزال الآباء العديد من "لا - لا" فإنهم يسمحون ويشجعون الأطفال على اتباع اتجاهاتهم الطبيعية نحو الاستكشاف.

٤.١٠ الوراثة والبيئة والنظام

إن النقاش حول أثر البيئة في مقابل الوراثة قد استمر لعدة سنوات وظلت الأفكار تتأرجح. فمنذ جيلين، كان التأكيد على الوراثة شديدًا جدًا. وذلك التفكير الخاطئ مستمر حتى اليوم في عدة دوائر. وفي الجيل التالي كان اللوم كله ينصب على جميع ما يحيط بالطفل في الحقيقة وتم تجاهل تأثير الوراثة. ونتيجة للعديد من الأبحاث التي استمرت فإن العلماء الآن ينظرون نظرة جديدة لكل من عامل البيئة وعامل الوراثة معًا. إن غالبية نواحي الجسم والعقل تتأثر بكل من عاملي الوراثة والبيئة المحيطة.

إن الكتاب المقدس واقعي جدًا بالنسبة لطبيعة الطفل. فإن الأطفال لا يولدون بطبيعة "حسنة" ولكن يكون بداخلهم اتجاه نحو الخطية والتمرد على الله. وبالطبع، فإن الآباء أيضًا قد ولدوا بنفس الطريقة ولكن بفضل نعمة الله المخلصة معنا يتمكن هؤلاء الوالدون أن يكونوا مثالاً جيدًا لأبنائهم. ولابد أن يتعلم الأطفال أن يكونوا صالحين، ويقول الكتاب المقدس: "الجهالة مرتبطة بقلب الولد. عصا التأديب تبعدها عنه" (أم ٢٢: ١٥). فعلى الرغم من أننا نرث الطبيعة الخاطئة لكننا من خلال النظام نتعلم الصلاح.

ويعترف (Kaplan & Saddock 1975) بأن "الطفل يتعلم أولاً أن يقول "لا" قبل أن يتعلم أن يقول "نعم"، فإن الطفل يعرف جيدًا الأشياء التي لايريدها قبل أن يقدر على تشكيل ماهي الأشياء التي يريدها". وتؤكد دراسات بياجيه على أن السلوك الأخلاقي يتم تعلمه وأن الأطفال لا يولدون بأخلاقيات جيدة. والأطفال الصغار يحاولون تقليد وإسعاد آباءهم لتجنب المعاقبة عن العمل السيئ وللحصول على المكافأة عن العمل الجيد.

إن العديد من الإشارات في سفر الأمثال تركز على أن التأديب وهو جزء ضروري من المجال المحيط بالطفل.

النظام:

إن الآباء يحتاجون أن يشجعوا أطفالهم على الاستقلالية. وعلى هذا فإنه يجب عليهم في الوقت ذاته أن يعلموا أطفالهم احترام الحدود والابتعاد عن إرضاء الذات بصفة مباشرة، ففي تلك الأشهر الحرجة فإن الأم المسيطرة والشديدة الحماية لطفلها قد تمنع طفلها من تطوير الثقة بالنفس بسبب عدم قدرة الطفل المستمرة من الوصول لتوقعات الوالدين.

عند محاولة توجيه الطفل ووضع حدود شديدة، فإنه يجب على أولياء الأمور أن يكونوا واقعيين فيما يتصل بالأشياء التي يجب توقعها من الطفل في ذلك العمر. إن الطفل الأول الذي يولد لوالدين غير مؤهلين للتربية يواجهان دائمًا المزيد من الصعوبات أكثر من أشقائهم. إن العديد من هؤلاء الأطفال يصبحون ممن يسعون نحو الكمال (كماليين) كما هو واضح من حقيقة أن خمسة عشر رجلاً من علماء الفضاء كانوا هم الأطفال الأوائل لذويهم. إن المشورة قد تساعد الوالدين غير المدربين على معرفة الأشياء التي يجب توقعها مثل ما يختص بالتدريب على الحمام. إن بعض الأمهات تحاول أن تدرب أطفالها على استعمال دورة المياه عندما يصلون سنة واحدة وذلك على الرغم من أن متوسط الأطفال لا يكونون مستعدين من جهة جهازهم العصبي حتى ١٨ شهرًا وربما إلى أكثر من أربع سنوات.

قبل مرحلة (٣٦ شهرًا!) فإن أي محاولات للاستدلال العقلي على المستوى المجرد مع الطفل هي ببساطة مضيعة للوقت. إن إعادة التوبيخات

١٠ . ٥ المشاكل الشائعة في مرحلة سن المشي

المشكلة	الاقتراحات
رفض تناول الطعام	قد يكون ذلك أحد أساليب اللعب عند الطفل أو كراهية حقيقية للطعام. فإذا كان هناك نوع معين من الطعام مهمًا بالنسبة للطفل، فإن الآباء يمكن أن يقدموه للأطفال لعدة أيام فقط وبدلاً من أن يغضب الآباء فهم يقومون بكل بساطة بإبعاد الطعام عن الطفل إذا استمر في رفضه. فإذا فقد الطفل وجبة أو اثنين فهذا لن يؤذي الطفل. إن الوجبات الخفيفة لا يسمح بها إلى أن يتناول الطفل كمية ملائمة من الطعام في كل وجبة رئيسية.
المصاصات (أو السكّاتات)	لا يجب ربط السكّاتات حول عنق الطفل (أو السكّاتات) حيث من المحتمل أن يخنق نفسه إذا وقع على الأرض. السكاتات التالفة لابد من استبدالها حيث إن النهاية المصنوعة من المطاط قد تنكسر وتصيب الأطفال. هذه السكاتات تساعد على إرضاء احتياجات الطفل بالفم.
مص الإبهام	الأطفال الذين يستعملون المصاصات خلال السنتين الأوليين من حياتهم قد لا يلجأون لمص الأصابع في ما بعد. إن مص الإبهام سلوك يجب تجاهله حيث إن الأطفال دائمًا يتوقفون عن تلك العادة عندما يبدأون مرحلة المدرسة. يعتقد البعض أن مص الإبهام بعد سن الرابعة قد يشير إلى قلة الإحساس بالحنان في مرحلة الطفولة. وبروز الأسنان نادرًا ما يكون نتيجة لمص الإبهام.
العبث بالأعضاء التناسلية	لابد أن يتجاهل الآباء لعب أطفالهم بالأعضاء التناسلية إلا إذا حدث ذلك علانية. إن الأطفال الذين يؤدبون على فعل ذلك، قد يطورون مفاهيم خاطئة عن الحياة الجنسية في ما بعد. إن اللعب بالأعضاء التناسلية أمر طبيعي لاكتشاف أجسامهم في تلك المرحلة. وإذا سأل الطفل أسئلة عن أعضائه، فإن الوالدين لابد أن يعطوا إجابات صادقة باستخدام المصطلحات الصحيحة (مثل: المهبل، والقضيب، والمبول ......إلخ).
الأنانية	إن أساسيات سلوك المشاركة لابد من تعليمه خلال تلك المرحلة. ولابد أن يقوم الآباء بمدح أبنائهم عن السلوك غير الأناني وأيضًا وضع أمثلة صالحة لهم. ولابد أن يعلم الآباء أبناءهم نتائج السرقة من خلال قصص خاصة بتلك المواضيع.

الكلامية تكون أحيانًا كافية، ولكن إذا كان الطفل بطبيعته معارضًا وثوريًا، فإن الضرب بخفة يبدو أكثر نماذج النظام تأثيرًا. وقد يستخدم الضرب الخفيف فقط عند كسر أي قواعد معروفة أو عندما يكون عاصيًا. إلا أن الآباء دائمًا ما يصابون بالإحباط عندما يجدون أنهم بعد ضربهم لأطفالهم بسبب عصيان واضح، يجدون أنهم يكررون نفس ذلك السلوك بعد الضرب بخمس دقائق. إن الشئ الصحيح الواجب عمله هو ضربهم ثانية بشئ من الصبر وليس التوقف عن ضربهم تمامًا. إن الأطفال في تلك المرحلة لديهم ذاكرة قليلة جدًا ولا يركزون كثيرًا. ومع إدراك الوالدين لمواصفات تلك المرحلة فإن التعليمات التي يصدرونها "افعل ذلك ولا تفعل ذلك ....." لابد من تكرارها عدة مرات إلى أن يفهمها هؤلاء الصغار. وعلى الرغم من أن سلوك الطفل قد يكون مغيظًا أحيانًا، خاصة إذا وصل الأمر إلى تدمير بعض الأشياء الثمينة أو ينتج عنه بعض الفوضى التي من الصعب نظافتها، فإن كل ما يحتاجه الطفل في تلك المرحلة من الحياة هو أبوين صبورين ومحتملين لأخطائه.

إن بعض الوالدين يهددون أطفالهم بالعقاب ولكنهم لا ينفذون عقابهم، وهؤلاء الأطفال قد يمضون في حياتهم وهم يجربون كل كل الأشياء الخاطئة بدون أي خوف من العقاب. وفي الحياة الواقعية، فإنهم لا يتلقون إنذارات عديدة عن أي جرائم يرتكبونها ولكن يتم إلقاء القبض عليهم بسبب انتهاكم للقانون في المرة الأولى أو الثانية أو الثالثة.

الحياة الاجتماعية:

عند مرحلة سنتين لابد أن يتمتع الأطفال في تلك المرحلة بثقة أساسية في تطوير العلاقات مع الأطفال الآخرين وهذا يتضمن الحرية في التعبير عن أنفسهم وإثبات الذات حتى وإن كان بطرق غير ناضجة. إن وجود أطفال آخرين معه بعد عمر سنتين هو أمر مهم جدًا حيث إن الأطفال في ذلك الوقت يكونون مستعدين عصبيًا ووجدانيًا لتعلم المهارات الاجتماعية.

عند (١٥ شهرًا)، عندما يستخدم الأطفال كلمات مفردة لتسمية أشخاص أو أشياء مألوفة مثلاً (بابا) (ماما) (كلب) (قطة) فإنهم أيضًا يستخدمون كلمات ليست لها معنى. وأخيرًا فهم يبدأون في وضع كلمة أو كلمتان سويًا وبذلك يتمكن الطفل من الحديث بشكل واضح عند ثلاث سنوات وهي نهاية مرحلة تعلم المشي. إن التطور اللغوي يعتمد على كم الوقت الذي يتحدث فيه الآباء مع أطفالهم بالإضافة إلى وجود اخوة أو أخوات أكبر سنًا. إن التفكير بصوت عالٍ والتحدث إلى الذات هي علامات للسلوك الطبيعي للطفل في تلك المرحلة.

ومن الطبيعي أيضًا أن يكون لهؤلاء الأطفال أصدقاء في الخيال، وذلك يساعده على ممارسة الحديث. إن قدرتهم على التخيل تساعدهم على التعامل مع الصراعات التي يجتازون فيها بطريقة تكون أقل تهديدًا لهم عما في حياتهم الفعلية. ومن الجيد التأكيد على الحقيقة والخيال عن طريق القول "إنه من المسلي أن تتظاهر، أليس كذلك؟".

إن أي انفصال طويل عن الأم خلال تلك المرحلة قد يكون مؤذيًا للطفل، فإن العديد من الأطفال في أمريكا الآن يتم وضعهم في حضانات وبعضها قد يكون ضارًا على صحة الأطفال العقلية وتوقعهم للحياة. إن مراكز الرعاية للأطفال القيمة يكون لديها فريق عمل ملائم لتوفير برنامج رعاية نافعًا للأطفال. إن أي دار للأطفال لابد أن يكون فيها على الأقل واحدة من أعضاء فريق العمل تتميز بالدفء والحب والقدرة على الرعاية على الأقل (٤ ـ ٥) أطفال.

أطفال ما قبل المدرسة: السن (٣- ٦ سنوات)

يقوم أطفال هذا السن بالتعبير عن مشاعرهم بحرية شديدة وفي عمر ٣ سنوات يكون للأطفال مخاوف من الحيوانات والوحوش. وحيث إن لديهم مشكلة للتفريق بين الواقع والخيال فإنهم يحتاجون للاطمئنان من والديهم عدة مرات. وهؤلاء الأطفال يشعرون أيضًا بالتوتر والغيرة والفضول الشديد والفرح والحب.

ولابد أن يحاول الآباء خلط أبنائهم مع أطفال آخرين في مثل سنهم. في سن (٣ سنوات) لا يتفاعل الطفل كثيرًا مع الأطفال الآخرين في اللعب في مكان واحد.

وذلك ينتهي سريعًا عندما يتفاعل الأطفال مع بعضهم البعض. وأخيرًا يصبح الأطفال أقل تمركزًا حول الذات ويتعلمون أن يشعروا بالتعاطف مع الآخرين. في تلك المرحلة فإن الحضانات المناسبة تسهل من عملية التطور الاجتماعي. إن يومين أو ثلاثة بعيدًا عن أمهاتهم قد يفيد الطفل ويعطي الأم فرصة للراحة. ويقول (Collins, 1971) إن اللعب في مرحلة الطفولة يساعد الطفل على خروج طاقته وتوفر الحافز الضروري ويساعد الأطفال على تنمية مهاراتهم وكيفية التعامل وتعلم فهم دور الكبار.

فيما بين سن (٣- ٦ سنوات) يبدأ الطفل في إضافة الكثير من آلاف الكلمات لمصطلحاته ويبدأ في الاستدلال العقلي. ولكنهم يستمرون في العيش في عالمهم الصغير، ويعتقدون أن جميع الأمور تتركز حولهم فقد وأن غالبية الناس يرون الأمور كما يرونها هم.

وخلال هذه السنوات الحرجة يحاول الأطفال أن يتكلوا على أنفسهم. إنهم يتعلمون إطعام أنفسهم

١٠. ٦ ولي الأمر العازب

إن الأب والأم كليهما له قيمة منفصلة وشخصية منفصلة وحب شديد للأطفال لذلك لابد أن يظهروا الاحترام لبعضهم البعض والاعتراف بوجود الله في حياتهم وفي وسط منزلهم. وهذا يؤدي إلى تربية أطفال ذوي صحة عقلية جيدة مقدرين قيمة أنفسهم وذوي شخصية قوية وحب للآخرين.

وعلى الرغم من أن الطفل الذي له صحة عقلية جيدة بفضل من الله قد يكون له ولي أمر واحد إلا إن هؤلاء الأطفال قد يكون لديهم مشاكل خاصة ناتجة عن انفصال الأب عن الأم مثل التوتر والخوف والغضب والإحباط والشعور بالوحدة وعدم التعرف على أدوارهم الجنسية في الحياة. ولسوء الحظ فإن ملايين من الأطفال يعيشون الآن في منازل بدون أب.

ولقد أوضحت الأبحاث أن هناك احتمالاً أكبر لحدوث مشاكل شديدة بين الأطفال الذين هم بدون أب. الأولاد الذين يفقدون آباءهم في بداية حياتهم يكونون أقل وعيًا لدورهم الذكوري ويميلون لأن يكونوا أقل مهارة في إصدار الأحكام الأخلاقية. ولقد أوضح (McCandless & Trotter, 1977) أن "الأولاد الذين يبتعد عنهم آباؤهم لفترة طويلة خلال فترة ما قبل المدرسة يتسمون بالسلوك المعادي للمجتمع أكثر من الأطفال الذين يحظون بوجود آباءهم معهم بصفة مستمرة". أما بالنسبة للبنات فهن إما أكثر شعورًا بالخجل أو يشتقن أكثر لممارسة الجنس مع الأولاد بمجرد وصولهن لسن المراهقة (McCandless & Evans 1973- Bilitchington 1981).

بالإضافة لذلك، فإن الأطفال في أمريكا يأتون من بيوت محطمة، حيث يرى هؤلاء الأطفال واحدًا أو كلا الوالدين يتعاملون بأنانية وتكبر. ويبدو دائمًا أن أسهل طريقة للزوجين الذين يعانان من الصراعات الزوجية والنفسية هي الطلاق والزواج مرة أخرى وبذلك تتكون أسرتان لهما صراعات زوجية ونفسية بدلاً من أسرة واحدة وينتج عن ذلك أطفال ممزقون ما بين الأب والأم. من إحدى دراسات (Cline & Westman, 1971) على (١٠٥) أسرة تم الطلاق فيها أوضحت أن ٢٥٪ منها كانت ردود أفعالها عدوانية حتى بعد الطلاق و٣١٪ منها كانت تتطلب تدخل المحكمة من مرتين لعشر مرات خلال فترة متابعة لمدة عامين. وأوضحت الدراسة أن التحالف بين أحد الوالدين والطفل ضد الطرف الآخر كانت من الأمور الأكثر شيوعًا.

إن المزيد من الأبحاث الأخيرة التي قام بها (Wallerstein & Blakeslee, 1989) تشير إلى أن ٣٤٪ فقط من الأطفال الذين حدث بين والديهم الطلاق يتأقلمون على ظروف الحياة، و٢٩٪ كانوا يحاولون مسايرة الحياة ولكنهم لم ينجحوا، و٣٧٪ كانوا يعانون من مشاكل نفسية شديدة. استمرت لمدة عشر سنوات بعد الطلاق. وعدد كبير من الأطفال كانوا يعانون من الوحدة وعدم السعادة بوجه عام، وحتى وإن كانوا من فئة المتأقلمين.

إن نسبة الطلاق العالية في أمريكا تؤدي إلى انفصال الأطفال عن آبائهم. وحيث إن المرأة المطلقة تضطر للخروج للعمل فإن الأطفال يتم حرمانهم أيضًا من العلاقة المستقرة مع أمهاتهم. ولا عجب إذن من قول كلمة الله "فالذي جمعه الله لا يفرقه إنسان" (مز ١٠: ٩).

في بعض الأحيان يتسبب الموت في حرمان الأطفال من واحد أو كلا والديهم. وفي تلك الحالة فإن أجدادهم أو أقاربهم أو أصدقاءهم لابد أن يساعدوا هؤلاء الأطفال على إعادة تأسيس علاقات أبوية لصيقة بأسرع وقت ممكن حتى وإن كان الأصدقاء أو الأقارب لا يعيشون في نفس المنزل.

وتقطيع الطعام في أطباقهم. ويبدأون في ارتداء الملابس عادة بأنفسهم مع بعض الإرشادات من الوالدين عن الملابس الواجب ارتدائها وليس في كيفية ارتداء الملابس. ويصبحون في ذلك السن مدربين تمامًا على استعمال المراحيض عندما يحتاجون إليها ثم تنظيف أنفسهم بأنفسهم بعد ذلك، ويكونون أقل اعتمادًا على أمهاتهم من الناحية الاجتماعية إذ يبدأون في عمل صداقات.

أن مرحلة ما قبل المدرسة هي مرحلة تأصيل الهوية الجنسية. إن الأطفال يحتاجون إلى والدين من نفس الجنس لكي يتوحدوا معهم ويتخذونهم نموذجًا لهم. إن الوقت الذي ينصرف مع أطفال ما قبل سن المدرسة لابد أن يكون ذا قيمة كمًا وكيفًا فعلى الرغم من أن الآباء لابد أن يتجنبوا الأعمال النمطية الثابتة في الأدوار، حيث يقوم الأولاد بمساعدة الآباء في الأمور المنزلية وتقوم البنات بمساعدة أمهاتهم، إلا أن ذلك يساعد في عملية التوحد (التعرف) الجنسي.

وخلال تلك السنوات فإن غالبية الأطفال يبدأون في التفكير أنهم سوف يحلون مكان آباءهم من نفس الجنس عن طريق التزوج من الجنس الآخر.

لابد أن يقدم الآباء للأطفال من الجنسين مشاعر الدفء والحنان ولكن يجب عليهم أيضًا عدم المبالغة في تلك المشاعر. يقوم الأطفال الصغار بتتبع آباءهم في جميع أنحاء المنزل مثلاً عندما يرتدون ملابسهم أو عندما يجلسون في غرفة المعيشة أو عندما يأخذون حمامًا وأحيانًا يحبون النوم في نفس السرير الخاص بالأب أو الأم، ولهذا فإنه من الضروري فطامهم بلطف عن تلك العادات. إن الطفل في تلك المرحلة لن يعترض كثيرًا فهو نفسه يريد بعض الخصوصية في حياته.

الطفل (مرحلة ما قبل المدرسة) في وسط عائلة:

إن مهام الأطفال في وسط عائلتهم تؤثر بشدة على تطوير شخصيتهم. وهناك بعض المميزات والمساوئ للطفل الأكبر أو الأوسط ومساوئ خاصة للطفل الوحيد. ولقد سبق أن أشرنا أن المتطلبات الموضوعة على الطفل الأكبر قد تجعله شخصًا يسعى نحو الكمال.

والطفل الثاني، وخاصة إذا تم إغاظته من الطفل الأول (الأكبر) يكون أكثر حجلاً وأدبًا ومحاولاً لإسعاد الآخرين. ومن الطفل الثالث وما بعده يصبح الطفل أقل كبحًا ويحب أكثر الخروج والاختلاط بالناس وهو يستمتع بحياته بوجه عام أكثر من الطفل الأول على الرغم من أنه قد يكون من الناحية المالية أقل نجاحًا من أخيه الأكبر.

إن الطفل الأصغر لديه فرصة أكبر لكي يكون مدللاً وأكثر اعتمادًا على الآخرين وأقل نضوجًا معتمدًا على نضوج والديه. إن الأطفال المولودين من كبار السن يكون تفكيرهم أكثر جدية من هؤلاء الأطفال المولودين من آباء صغار السن وبالطبع هناك استثناء لكل قاعدة.

إن الصينيين لديهم مصطلحات خاصة لكل الأشخاص بوظائفهم (الأكبر—الأوسط—الأصغر) في العائلة. إن دراسة (Zajonc, Markus 1979) كشفت أن الطفل الأول لديه أعلى نسبة ذكاء وأن درجات الذكاء تقل مع الطفل الثاني والثالث وهكذا. كما أن الدورة الشهرية تأتي متأخرة عند البنات من العائلات الكبيرة عنها في العائلات الصغيرة (جيمس ١٩٧٣).

وبغض النظر عن ترتيب المواليد فإن الأطفال قد يكون لهم أدوار خاصة ومختلفة في داخل العائلة مثل كيس الفداء: (تحمل أخطاء الغير) والطفل المدلل والصورة المصغرة من الوالدين أو صانع السلام.

إن الأطفال المعاقين يتحملون أخطاء الغير (كبش فداء) وأحيانًا ويتم السخرية منهم ورفضهم من الأطفال الآخرين في العائلة لاسيما إذا شعر هؤلاء الأطفال بعدم كفاءة أنفسهم.

إن دور أولياء الأمور في العائلة يؤثر أيضًا على شخصية كل طفل. وتم عمل بحث لدراسة جذور الاضطرابات الشخصية على مدار (١٧ سنة) على (٦٤ شابًا). ووجد (Rousell & Ed-wards, 1971) أن المنازل التي يوجد بها جو من التسامح والتساهل قد ينتج عنه بعض الاضطرابات العقلية والنفسية (مثل التوهم المرضي) وخاصة في الإناث. وينتج أيضًا عن محيط الأسرة البارد الجاف المتساهل اضطرابات اجتماعية في شخصية الذكور. أما المنازل ذات المحيط الدافئ جدًا قد ينتج عنها التوتر وبعض ردود الفعل النفسية الخاطئة في الذكور.

التليفزيون:

قام علماء النفس في جامعة جورجيا—بإجراء دراسة على ردود فعل الأطفال الوجدانية بالنسبة

١٠. ٧ المشاكل الشائعة في مرحلة ما قبل المدرسة

المشكلة	الاقتراحات
نوبات الغضب	العديد من الأطفال في هذا العمر يعبّرون عن غضبهم في شكل نوبات حادة. ومن المهم جدًا للآباء ألا يعطوا أبناءهم مايريدون نتيجة لنوبات الغضب لئلا يصبح مكافأة لهم. ولابد أن يحاول الآباء تجاهل نوبات الغضب الأولى. وإذا لم ينجح ذلك فيجب عليهم انتهارهم والتكلم بحدة وقد يكون الضرب الخفيف شيئًا ضروريًا في بعض الحالات.
المُعاقون	إن اتجاهات الآباء وتطور الأطفال بوجه عام قد يتأثر بشدة من وجود طفل معاق (Ben-tovim, 1972). قد يصبح المعاق معتمدًا على الآخرين ومنطويًا. إن الآباء والآخرين الذين يشعرون بالأسف على أطفالهم المعاقين، قد يتركونهم وشأنهم، مما يؤدي إلى المشاكل السلوكية. ولابد من تشجيع المعاقين على أن يكونوا أشخاصًا معتمدين على أنفسهم بقدر الإمكان دون إنكار الإعاقة.
السمنة	إن السمنة تؤثر على صورة الطفل أمام نفسه وتؤدي إلى إغاظة الآخرين من الأطفال له، ولهذا يجب على الآباء أن يتجنبوا هذه المشكلة بقدر الإمكان. إن إعطاء الأطفال طعامًا كثيرًا ثم يُطالبون بمسح أطباقهم سوف يؤدي إلى السمنة.
التبول اللاإرادي	هذه مشكلة شائعة في أطفال ذلك العمر ولكنها تصبح ذات أهمية رئيسية إذا استمرت حتى سنوات المدرسة. ما يقرب من ١٦٪ من الأطفال لا يزالون يبللون السرير بعد سن (٥ سنوات) ولابد ألا يوبخ الآباء أطفالهم على ذلك ولكنهم يجعلون الطفل ينظف السرير بعد كل مرة.
التبرز اللاإرادي	قد يكون عاديًا مثل التبول اللاإرادي على الفراش في سنوات ما قبل المدرسة. ولكن إذا استمر بعد عمر أربع سنوات، لابد من استشارة أخصائي نفسي. وأحيانًا تكون هذه المشكلة، أو التبول اللاإرادي، مشكلة طبية ويتم علاجها بأدوية معينة.
قضم الأظافر	إن قضم الأظافر بدرجة معقولة في ذلك السن أمر طبيعي. وقد تستخدم أسلوب الثواب والمجازاة لإبعاده عن قضم الأظافر ولا يقترح معاقبتهم.

للعنف في التلفزيون (Osborn & Endsley 1971)، فلقد عرضوا ثلاثة وقائع أفلام عنف على أطفال في عمر ٤- ٥ سنوات مع القياس المستمر لدرجة عرقهم. ولقد شاهد الأطفال أيضًا فلمين غير عنيفين ولقد استجاب الأطفال وجدانيًا للأفلام العنيفة وكانوا يتذكروها بشكل أفضل حتى بعد أسبوع. وعندما سألوهم أيًا من الخمسة الأفلام (ثلاثة عنيفة + ٢ غير عنيفة) يفضلونها، اختاروا فيلمين كرتون قد شاهدوهما، كان أحدهما عنيفًا والآخر غير عنيف. إن الإحساس المثار بواسطة الأحداث العنيفة كان أساسًا هو الخوف. كما أن مشاهد الرعب مع الأشخاص الإنسانية أثارت المزيد من الخوف عن مشاهد الرعب مع الأشخاص الكرتونية. وتمكن الأطفال من تذكر الضعف من التفاصيل الخاصة بالعنف الإنساني أكثر من أي مشاهد أخرى شاهدوها، مما يشير إلى علاقة بين الوجدانية وبين تخزين المعلومات وإعادة استرجاعها. قد يكون التلفزيون ذا فائدة كبيرة أو قد يعوق نمو الطفل الوجداني والروحي ويعتمد ذلك على كيفية استخدامه.

التوأم:

ما يقرب من واحد من (٦٨ ولادة ينجبون توأمًا وما يقرب من ثلثهم منهم يكونون توائم متشابهة. إن الآباء يعاملون التوأم بالمثل وأوضحت الدراسات أنه من الأفضل من الناحية النفسية للتوأم أن يتم معاملته على أنهم شخص متميز (Freedman, Kaplan, 1975) ولا يجب على الآباء مدح أو

المشكلة	الاقتراحات
اختلاجات (تقلصات لا إرادية في بعض العضلات)	مصل هذا السلوك يشمل الحركات الإنتفاضية غير الملائمة، وحركات العيون، واستمرار بحة الصوت، وهي تشير عادةً إلى وجود صراعات وجدانية، وتزول عادةً بعد زوال هذه الصراعات (فريدمان، كابلان، صادوق ١٩٧٥) ويمكن استخدام أدوية لراحة مؤقتة.
التهتهة أو التلعثم	التمتمة في الكلام في أطفال ما قبل المدرسة يعتبر أمرًا طبيعيًا ودائمًا ينتهي في سن (٦ سنوات). وهي غالبًا تكون نتيجة لعدم النضج العصبي. ولابد أن يتجاهل الآباء التهتهة إلا إذا استمرت حتى سن المدارس. وكلما زاد الانتباه إليها، كانت النتيجة أسوأ.
المخاوف ومشاكل النوم	الخوف من الحيوانات هو شيء شائع في تلك السنوات ولا يجب القلق عليه ويجب أن يطمئن الآباء أبناءهم من حين لآخر. إن الكوابيس والمخاوف الليلية قد تكون نتيجة الصراعات الوجدانية. وفي بعض الحالات فإن التدخل الطبي يكون ضروريًا وخاصة مع المخاوف الليلية حيث يصرخ الطفل ويضرب ولكنه لا يستيقظ. وقد يستفيد الطفل من إنارة النور الخفيف وهو نائم. ولابد من تشجيع الطفل على الذهاب لغرفته أفضل من النوم مع والديه ومن الشائع أن تراه يمشي وهو نائم - التجوال الليلي - وفي الحالة المستمرة ينصح بالذهاب للطبيب.
الإحباط	الشعور بالإحباط أمر شائع يحدث بعد فقدان الوالدين أو شيء محبوب. ودائمًا يأخذ الإحباط صورة الانطواء والحزن الطويل والزيادة أو النقصان من النشاط. والاستشارة قد تكون ضرورية وينصح في بعض الأحيان بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب.
الضغوط	إن الذهاب لمدارس الأحد أو الانتقال إلى منزل جديد أو الذهاب للطبيب أو طبيب الأسنان أو ولادة شقيق جديد قد يجعل الطفل يشعر بالضغط الشديد ولابد من إعداد الطفل لذلك بأن يتحدث الوالدون مع الطفل بكل أمانة، ويجب معرفة الطفل أن جليسة أطفال آتية، وهذا لتقليل الضغط عليه.

مجازاة أو معاقبة التوأم في وقت واحد ولكن يجب عمل ذلك بصورة مستقلة وفقًا للظروف. ومن الأفضل أن يرتدي التوأم ملابس تختلف عن بعضها اعتمادًا على ذوق كل منهما وأيضًا الجلوس في فصول مختلفة في المدرسة.

سنوات التعليم الأساسي (٦- ١٢ سنة)

التطور الجنسي

من المهم جدًا للأولاد في سن المدرسة أن يتوحد الذكور والبنات مع الإناث. وبدون ذلك التجاوب مع كل نوع فإن الأطفال قد يعانون فيما بعد من سوء التكيف الجنسي في الزواج أو يتجهون نحو الشذوذ الجنسي.

إن الأولاد في سن المدرسة يطورون عادة موقفًا يتصف بالازدراء نحو البنات والأشياء المتعلقة بهن. كما أن الأولاد والبنات كلهم تقريبًا تكون لهم بعض الرغبات في بعض الأحيان أن يكونوا الجنس الآخر، وبالتالي يطورون الاحتقار لكتب مثل هذه الرغبات خلال تلك السنوات. إن كلا الجنسين لابد أن يكون لهم الامتنان لما هم عليه، ولابد أن يروا مميزات كل جنس على حدة.

إن تعليم الجنس أمر ضروري خلال تلك السنوات وذلك يتم بالتدريج عن طريق الرد فقط عن الأسئلة التي يطرحها الطفل وليس أكثر من ذلك. ومع إجابتك لتلك الأسئلة بصدق وبواقعية، يتمكن الآباء من مساعدة أطفالهم على التعرف

٨.١٠ التأقلم مع المدرسة

إن بعض مناطق المخ والتي تعتبر أنها مسئولة عن القراءة والكتابة، قد تتضح مؤخرًا في بعض الأطفال. ونتيجة لذلك فإن العديد من الأولاد وبعض البنات يحدث لهم عجز في التعليم بسيط ومحدود في قراءة وكتابة بعض الحروف وذلك إلى أن تتطور الأعصاب المصاحبة لتلك الأنشطة بصورة كاملة. إن المدرس المنتقد، قد يجعل مثل هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم أغبياء، على الرغم من أن ذكاءهم متوسط أو فوق المتوسط وبمجرد أن يُطلق على الطفل اسم "الغبي" فمن الصعب إبعاد ذلك المسمى عنه.

إن المدرسين من المستوى الرفيع يعتبرون مهمين جدًا لمثل هؤلاء الأطفال بسبب تأثيرهم على اتجاهات الطفل نحو التعليم بوجه عام. إن المدرسين الأكفاء هم المدرسون المحبُّون والذين يتفهمون كل شيء ولكن في الوقت ذاته يكونون ملتزمين بتطبيق قواعد صارمة. وقد يخاف الطفل من الذهاب للمدرسة والبقاء فيها طوال اليوم. فإن الخوف من المدرسة قد يتطور نتيجة لعدة أسباب:

أولًا: قد يكون بسبب تواكله واعتماده الشديد على أمه كما سبق ذكره في هذا الفصل.

ثانيًا: قد تنتج هذه المشكلة بسبب عدم تعرض الطفل للتعامل مع الأطفال الآخرين. فإن الطفل في حاجة إلى تطوير مهاراته الاجتماعية مثل التعاون مع الآخرين قبل ذهابه إلى المدرسة.

ثالثًا: قد يكون الطفل مرعوبًا أو يخاف من الآخرين بسبب ظروف شرطية مؤسفة على سبيل المثال، قد يكون لدى الطفل مخاوف من مدارس الأحد وذلك لأن طفلين آخرين كبيرين سُمح لهم بتعذيب تلاميذ آخرين في الفصل.

هناك احتمال آخر للخوف من المدرسة وهو عدم النضج، فقد يكون الطفل غير مستعد عقليًا أو نفسيًا لتلقي العلم من المدرسة بصورة رسمية. وكما سبق ذكره فإن ما يقرب من ٤٠٪ من الأطفال يكونون غير مستعدين للتعليم النظامي في سن (٥- ٦ سنوات). وأخيرًا فإن الأطفال المدللين يحاولون التلاعب بآبائهم بالتظاهر بخوفهم من المدرسة.

ما الذي يمكن للآباء أن يفعلوه تجاه تلك المشكلة؟ من المهم جدًا تحديد سبب شعوره بالخوف، فإن كان وسيلة للتلاعب بالآباء لابد من إجبار الطفل على الذهاب للمدرسة. ومن ناحية أخرى، فإذا كان الخوف نتيجة لعدم النضج، فقد يحتاج الطفل لأن يبقى في المنزل لمدة سنة أو سنتين (أغلب الولايات تسمح بالتعليم من المنازل لتلك الحالات). أما إذا كانت المشكلة هي قلة خبرات الأطفال، فإن الطفل يحتاج إلى التعرف التدريجي مع الأطفال الآخرين من خلال وقت أطول من التفاعل المخطط سواء في المنزل أو في جلسات قبل المدارس.

إن التواكل الشديد لابد من معالجته بطريقة مماثلة. والآباء الذين يبالغون لحماية أبنائهم يحتاجون إلى طلب المشورة وأخيرًا إذا كانت المشكلة هي التكييف الخاطئ سابقًا، فبعض الأشياء المساعدة هو الذهاب إلى المدرسة مع الأبناء مرات قليلة وبذلك يبتعد الخوف عن قلوبهم. وفي الحالة الصعبة فإن الطفل يحتاج إلى العلاج النفسي.

على جميع الوقائع الخاصة بحياتهم في سن (١٠- ١١ سنة). إن فترة الحياض (الدورة الشهرية) لابد من توضيحها مبكرًا في سن التعليم الأساسي حيث إن المتوسط الطبيعي للعمر الذي يبدأ فيه العادة الشهرية هو ما بين (٩- ١٦ سنة) ويكون في المتوسط في سن (١٣ سنة) في الولايات المتحدة الأمريكية (Malina, 1979) ويبدأ سن البلوغ عند الأولاد بوجه عام متأخرًا عن البنات وذلك في عمر

يتراوح بين (١٣- ١٥ سنة)، ولهذا تبدو البنات في سن السابعة أكبر عادة من الأولاد.

التطور الاجتماعي

إن الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي ينشأ لديهم إحساس بالإنتماء عن طريق المشاركة في المجموعات والإحساس الحقيقي بتحمل المسئولية عن طريق المشاركة في الأعمال المنزلية مع إخوتهم وأخواتهم. إن الإحساس بالإنتماء وتحمل المسئولية هو من المتطلبات المسبقة لتطوير الشخصية القيادية.

ولابد أن يتعلم الأطفال الطاعة، قبل أن يتعلموا طريقة القيادة الفعالة. إن رؤيتهم لأنفسهم تستمر في التطوير بحسب ما يرون أنفسهم في أعين أقرانهم

١٠. ٩ أطفال الإرساليات (المُرسلين)

إن أطفال الإرساليات الذين نشأوا في دول أجنبية دائمًا يكون لديهم العديد من المشكلات أكثر من المعتاد. إن العديد من المشاكل الخاصة بالغربة، يمكن تجنبها أو التقليل منها أو حلها وذلك وفقا لبحث (Werkman, 1972). ولقد وجد (Werkman) أن الآباء في المجتمعات الأجنبية عليهم دائمًا أن يواجهوا بعض الممارسات الغريبة من هؤلاء الأطفال بالإضافة إلى بعض السلوكيات والمشاكل التي تحدث مع الأشخاص المهتمين بهؤلاء الأطفال والسلوكيات الجنسية الشاذة وبعض المخاوف الخاصة وإحساس بالاغتراب. ولقد استنتج Werkman أن أولياء الأمور لابد أن يتوقعوا تلك المشاكل الكامنة ومناقشتها بصورة مفتوحة ووضع خطط لتجنبها أو التقليل منها والعمل بصورة قاطعة لصالح هؤلاء الأطفال.

وهناك أطفال آخرون في مختلف الإرساليات يرسلون على بعد مئات الأميال لمدة تسعة أشهر في السنة. وقد يصبح بعض منهم من الملحدين العنف وذلك كرد فعل لرفض الآباء لهم. إن تربية الأطفال لابد أن ينظر إليه على أنه النداء الأول والأهم من الله.

إن الإرساليات لابد أن تضع في اعتبارها تعليم أطفالها في المنازل، فهناك مجموعة رئيسية من الأبحاث (Moore & Moore, 1979) تشير إلى أن الأطفال الذين يتعلمون في المنازل يتأقلمون جيدًا في المدارس عندما يدخلونها. وبالفعل فإن العديد منهم قد يتفوق أكاديميًا ويصبحون قادة. إن التعلم في المنازل يحدث خلال ساعتين أو ثلاث ساعات يوميًا مع استخدام مواد تعليمية على أعلى المستويات. وإذا شعر الآباء بعدم استطاعتهم لتعليم أولادهم، فهناك التعليم بالمراسلة.

وهناك بعض المميزات المحددة لتربية الأطفال في بلاد غريبة، فإن مواطني تلك البلاد، يكون لديهم فرصة ليتعرفوا على الآباء المؤمنين وكيفية تربيتهم لأطفالهم، ويكون هناك فرصة لأطفال الإرساليات لينتفعوا من تخالطهم مع ثقافات أخرى مما يؤدي بهم إلى توسيع آفاقهم وبالتالي يزيد من التأثيرات للوالدين عليهم. إن تربية الأطفال في الحقل المرسلي، يبدو حسنًا حتى سنوات المراهقة حتى يكون وضع المدرسة الداخلية ممكنًا للتطبيق.

إن أطفال الإرساليات الذين لا يتركون منازلهم إلا عند ذهابهم للكلية يمرون بوقت صعب في التأقلم مع الآخرين بسبب اعتمادهم على ذويهم (راتكليف ١٩٨٣).



وأولياء أمورهم والسلطات الأخرى، والتفاعل مع الصغار والكبار الآخرين يصبح شديد الأهمية.

إن اللعب فيما بين الأطفال في تلك المجموعة العمرية — فليكن البيسبول أو الدومينو — تتصف بسوء التنظيم والصراعات الساخنة حول القوانين والاتهامات بالغش وعدم التوازن، أن الأطفال يرغبون في الفوز، ولكنهم لابد أن يتعلموا أيضًا العمل الجماعي — أي القدرة على العمل مع الآخرين. فهم يحبون لعب (البلي). وتبادل الكتب الكوميدية. إن الآباء يفترضون أن جميع الكتب الكوميدية ليست بريئة فقد تحتوي تلك الكتب على بعض النماذج السيئة. وفي الوقت ذاته هناك كتب كوميدية مسيحية وهذا لا يعتبر وقتًا مبكرًا للأطفال المسيحيين. لكي يلتزموا بالمستويات العالية كشهود

١٠ . ١٠ المشاكل الشائعة في سن المدرسة

المشكلة	الاقتراحات
الموت	إن حدوث حالة وفاة في العائلة قد يكون سببًا في نمو ونضج الأطفال إذا تم التعامل مع الموت بصورة ملائمة. والأطفال دائمًا يجتازون في نفس مراحل الحزن التي يمر بها الكبار عندما يواجهون حالة الوفاة في الأسرة (انظر فصل ٤). فقد يشعر الأطفال الصغار بالأسى والغضب من الشخص المتوفى حيث أنهم يعتقدون أن هذا المتوفى قد اختار أن يتركهم. وقد يشعرون أيضًا بالذنب ويلومون أنفسهم على وفاة ذلك الشخص. ومن الأفضل للأطفال أن يسمح لهم بحضور الجنازة للشخص الذي يحبونه إذا أرادوا ذلك وأن يعبّروا عن حزنهم دون كبت مشاعر الحزن بداخلهم. وإذا لم يُسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم فإن الأطفال قد يكون لهم صراعات لا يمكن حلها في حياتهم البالغة.
الأجداد (الأسلاف)	من الأفضل ألا يقيم الأجداد أو الأقارب مع العائلة، إلا إذا كان من المؤكد أنه سوف ينتج عنه بعض صراعات. ولقد ندم الكثيرون بعد أن دعوا الأجداد للإقامة معهم. إلا أن هناك بعض التقارير ذات معنى لوجود الأجداد في المنزل.فإذا كان الأجداد لا يعيشون مع الأسرة فمن الأفضل أن يعيشوا في مناطق قريبة. إن الأطفال دائمًا لديهم علاقة خاصة بالأجداد ولاقة قوية مع الأجداد من نفس الجنس وهذا يعزز من أدوارهم الجنسية. ولابد أن يعتني الآباء بالأجداد حتى أن ذلك قد يعطي الفرصة للأطفال لعمل الأمر ذاته عندما يكبر آباؤهم (١تي٥: ٨).
المُعاقون	لقد اكتشف (Mindeet al 1972) أن الأطفال المعاقين في مرحلة الإبتدائي يدركون أن الإعاقة لن تنتهي ودائمًا ما يتبع ذلك الإدراك، الشعور بالإحباط. يحتاج الآباء لأن يساعدوا أبناءهم لقبول وضعهم هكذا ولابد أن يروا إن الله يستطيع أن يستخدم هذه الإعاقة لغاية من عنده ويساعدوهم على كيفية إدماج مشاكلهم في خطط حياتهم.

للآخرين.

المراجع

American Psychiatric Association. 1987. *Diagnostic and statistical manual of inerttal disorders*. 3d rev. ed. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Bentovim, A. 1972. Handicapped pre-school children and their families—effects on the child's early emotional development. *British Medical Journal* 3: 634.

Blazer, D. 1989. *Faith dmelopment in early childhood.* Kansas City, Mo.: Sheed and Ward.

Blitchington, W. 1980. *Sex roles and the Christian family.* Wheaton, Ill.: Tyndale.

Clarke-Stewart, A., and G. Fein. 1983. Early childhood programs. In *Handbook of child psychology*. 4th ed. Vol. 2., ed. P. Mussen. New York: Wiley.

Cline, D., and J. Westman. 1971. The impact of divorce on the family. *Child Psychology and Human Development* 2: 78-83.

Clouse, B. 1985. *Moral development*. Grand Rapids: Baker.

Collins, G. 1971. *Man in transition.* Carol Stream, Ill.: Creation.

Cravioto, J., and B. Robles. 1965. Evolution of adaption and motor behavior during rehabilitation. *American Journal of Orthopsychiatry* 35: 35: 449.

Dasen, P. 1972. Cross-cultural Piagetian research. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 3: 23-39.

Davis, J. 1986. *The Christian's guide to pregnancy and childbirth.* Westchester, Ill.: Crossway.

Dobbins, R. 1983. *Venturing into a child's world.* Old Tappan, N.J.: Revell.

Dobson, J. 1970. *Dare to discipline*. Wheaton, 111.: Tyndale.

—. 1978. *The strong-willed child.* Wheaton, 111.: Tyndale.

Erikson, E. 1963. *Childhood and socity.* 2d rev. ed. New York: Norton.

Evans, S., J. Reinhart, and R. Succop. 1972. Failure to thrive. *Journal of the American Academy of Child Psychology* 11: 440-57.

Formby, D. 1967. Maternal recognition of infant's cry. *Developmental Medicine and Child Neurology* 9: 293-98.

Fowler, J. 1981. *Stages of faith.* San Francisco: Harper and Row.

Freedman, A., H. Kaplan, and B. Saddock. 1975. *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Freud, S. 1905 (repr. 1982). *Three essays on the theory of sexuality.* New- York: Basic.

Hall, E., M. Lamb, and M. Perlmutter. 1986. *Child psychology today*. 2d ed. New York: Random.

Harlow, H., and M. Harlow. 1965. *The affectional systems in behavior of non-human primates*, eds. A. M. Schrier et al. Vol. 2. New York: Academic.

Hooper, D., et al. 1972. *The health of young families in new housing. Journal of Psychosomatic Research* 16: 367-74.

Houmes, D., and P. Meier. 1985. *Growing in step.* Richardson, Tex.: Today.

Hyde, K. 1991. *Religion in childhood and edolescence*. Birmingham, Ala.: Religious Education.

James, W. 1973. Age at menarche, family size and birth order. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 116: 292-93.

Joy, D. 1983. :*Moral development foundations.* Nashville: Abingdon.

Kaufman, I., et al. 1969. Effects of separation from mother on the emotional behavior of infant monkeys. *Annals of the New York Academy of Science* 159: 681-95.

kohlberg, L. 1983. *The psychology of moral development.* New York: Harper and Row.

Lawrence, L. 1983. Stages of faith. *Psychology Today* 17: 56-62.

Lidz, T. 1968. The person. New York: Basic.

—. 1972. The nature and origins of schizophrenic disorders. *Annals of Internal* Medicine 77:639-43.

Linn, M., S. Fabricant, and D. Linn. 1988. *Healing the eight stages of life.* Mahwah, N.J.: Paulist.

McCandless, B., and E. Evans. 1973. *Children and youth.* Hinsdale, I11.: Dryden.

McCandless, B., and R. Trotter. 1977. *Children: Behavior and development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

McCarron, M. 1987. Folktales as transmitters of values. *Religious Education* 82: 20-29.

McDanald, E. 1967. Emotional growth of the child. *Texas Medicine* 63: 73-79.

McGrade, B. 1968. Newborn activity and emotional response at eight months. *Child development* 39: 1247-52.

Mahler; M., F. Pine, and A. Bergman. 1975. *The psychology birth of the human infant.* New York: Basic.

Malina, R. 1979. Secular changes in size and maturity: *Monographs of the Society for Research in Child Development* 44: 59-102.

Meier; P. 1977. *Chrstian child-reating and personality development.* Grand Rapids: Baker.

Melzack, R. 1969. The role ol early experience in emotional arousal. *Annals of the New York*

Rekers. G. 1982. *Shaping your child'ssexua identity.* Grand Rapids: Baker.

Reppucci, N. 1971. Parental education, sex differenes, and performance. *Developmenta l Psychology* 4: 248-53.

Robson. K., et al. 1970. Patterns and determinants of maternal attachments. *Journal of Pediatrics* 77: 976-8-5.

Rousell, C., and C. Edwards. 1971. Some developmental antecedents of psychopathology. *Journal of* Personality 39: 40-50.

Solomon, G. 1969. Emotions, stress, the central nervous system and immunity. ,*Annals of the New York Academi of Science* 164: 335-43.

Spitz, R. 1945. Hospitalism: An inquim into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *The psychoanalytic study of the child.* Vol. 1. New York: International Universities Press.

Tamminen, K., et al. 1988. The religious concepts of preschoolers. In *The handbook of preschool religious education,* ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.

Wallerstein, J., and S. Blakeslee. 1989. *Second chances.* New- York: Ticknor and Fields.

Werkman. S. 1972. Hazards of rearing children in foreign countries. *American Journal of Psychiatry* 128: 992-97.

Wilcox, M. 1979. *Developmental journey.* Nashville: Abingdon.

Wilson. J., C. Beecham, and E. Carrington. 1966. *Obstetrics and gynecology.* St. Louis: Mosby.

Wolterstorff, N. 1980. *Educating for responsible action.* Grand Rapids: Eerdmans.

Zajonc, R., H. Markus, and G. Markus. 1979. The birth order puzzle.*Journal of Personality and Social Psychology* 37: 132-5-41.

Ziai, M. 1969. *Pediatrics.* Boston: Little, Brown.

Academy of Science 159: 721-30.

Minde, K., et al. 1972. How they grow up. *American Journal of Psychiatry* 128: 1554-60.

Mitchell, E. 1986. Oral tradition. *Religious Education* 81: 93-112.

Moore, R., and D. Moore. 1979. *School can wait.* Provo: Brigtam Young University Press.

Moseley, R., and K. Brockenbrough. 1988. Faith development in the preschool Years. In *Handbook of preschool religious education,* ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.

Niebuhr, G. 1987. Philosopher of morality. Atlanta Constitution (Feb. 18): l b-21).

Osborn, D., and M. Endsley. 1971. Emotional reactions of young children to TV violence. *Child Development* 42: 321-31.

Piaget, J. 1950. *Psychology of intelligence.* Boston: Routledge and Keagan Paul.

—. 1954. *Constructtion of reality in the child.* New York: Basic.

Powell, J. 1988. Counscling missionaries overseas. Session at the International Congress on Christian Counseling, Atlanta, Ga.

Rae-Grant, Q., R. Carr, and G. Berman. 1983. Childhood developmental disorders. 2d ed., eds. P. Stienhauer and Q. Rae-Grant. In *Psychological problems of the child in the family.* New York: Basic.

Ratcliff, D. 1983. Letter to the editor. *Journal of Psychology and Theology* 11: 261.

—. 1986. The use of play in *Christian education. Christian Education Journal* 6: 26-33.

—. 1988. The cognitive development of preschoolers. In *Handbook of preschool religious education,* ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.

١١

تطور المراهق والبالغ

تطور المراهق

قام ليدز (Lidz 1968) بتعريف سن المراهقة على أنها "الفترة ما بين مرحلة البلوغ والنضج المبدئي وهي فترة انتقالية من مرحلة الطفولة، والناتجة عن طفرة الخروج من مرحلة ما قبل البلوغ إلى مرحلة النمو وتحت عجلة التغيرات في هرمونات البلوغ، وذلك للوصول إلي مرحلة النضج وتحمل المسئوليات والكفاءة الذاتية" وهناك تغيرات واضحة تحت فيما بين سن (١٢ – ١٦ سنة).

عند سن (١٢ سنة) فإن الابن أو الابنة لا يزال يعتبر في مرحلة الطفولة. وبعد أربع سنوات يصبح ذلك الابن أو الابنه شابًا صغيرًا أو شابة صغيرة في جسم ناضج، ذي قدرة على التناسل والإنجاب والرغبة في الاستقلال. إن السنوات الأربع تلك قد تكون من أصعب السنوات في حياة الفرد. إن عوامل التكيف الرئيسية التي يجب أن تحدث في تلك المرحلة يمكن تسهيلها بشدة عن طريق تشجيع اتخاذ القرارات بصفة مستقلة والنضوج الروحي خلال الإثنى عشر عامًا من الحياة. وبالطبع فإن إرشاد الوالدين واتباع نظام معين أمر ضروري حتى يستقل الأولاد في سن (١٨ سنة).

ويظهر فجأة طفرة من النمو الرئيسي والذي يحدث في مراحل عمرية مختلفة مع مختلف الأفراد مع بداية المراهقة. ويصاحب ذلك النمو تغييرات عميقة في السلوك الاجتماعي. وفقًا لنظرية فرويد، فإن الفرد في عمر (١٠ – ١٢ سنة) قد يحب الأطفال الآخرين من نفس النوع ويكره الأطفال من الجنس الآخر. وفي سن (١٤ سنة) فإن غالبية الأولاد يبدأون في التقرب من البنات. وبالفعل فإنه لا يوجد أي شيء يشغل بالهم في ذلك العمر إلا التحدث مع الفتيات. فعندما يقضي الأولاد المزيد من الوقت مع البنات قد يؤدي ذلك إلى الانقطاع عن صداقات قديمة وخاصة عن الأولاد الذين لا يهتمون بالبنات. ويتم إعادة تنظيم مجموعات مما ينتج عنها مشاعر واضحة من الازدواج الوجداني (ثنائية المشاعر نحو أفراد من جنس مختلف). والأطفال الذين كانوا فيما سبق أصدقاء يصبحون منافسين أو ربما أعداء لدودين.

نظريات المراهقة

العمليات الرسمية لدى بياجيه

كما سبق ذكره فإن بياجيه يشرح سنوات المراهقة والبلوغ من خلال العمليات المنهجية. إن الإنجازات في تلك المرحلة يشمل اكتشاف الافتراضية حيث يوضع في الاعتبار جميع النتائج المنطقية، وابتكار الاختبارات لتحديد إذا ما كانت الفروض صحيحة أم لا وأيضًا تطوير القدرة على الاستدلال المجرد وجميع نماذج التفكير المجردة والتي تعكس مجموعة جديدة من الهياكل الفكرية.

ولقد ركز بياجية على أن العمليات المنهجية تتصف بالاستخدام غير المرن للقدرات العقلية الجديدة (paget ،1967)؛ فعلى الرغم من أن المراهقين قد يتمكنون من فهم الاحتمالات في كل موقف جديد إلا أن ذلك الفهم لا يكون واقعيًا.

إن المراهقين يميلون لأن يكونوا أكثر مثالية، ويشعرون بأنهم يستطيعون تغيير العالم، ويحلوا مشاكله إذا تمكنوا فقط من تبني واتباع بعض المثل. وقد يتوقعون أن أولياء الأمور وأعضاء الكنيسة يمكنهم أن يتوافقوا مع مثلهم وقيمهم تلك.

ويشرح بياجيه ذلك على أنه نوع ثان من التمركز حول الذات لما له من آثار على مفاهيم المراهق للمثالية الخاصة به. وحتى كلمات العديد من الأغاني الروك تعكس تلك المثالية ـــفربما تكون تلك المثاليات مفقودة أو مشوهة لكنها مثاليّات! إن سعى المراهق وراء الحب هو مثالي أيضًا (paget ،1967).

ومؤخرًا، بما أن للمراهقين قدرة على التفكير على مستوى العمل المنهجي، فهم يصبحون أكثر مرونة في استخدام تلك القدرات العقلية. إن ذلك لا ينتج عنه فقدان المثاليات ولكن ينتج عنه اتجاه أكثر واقعية لتحقيق تلك المثاليات. بالنسبة للبعض، فإن تلك الواقعية الجديدة يتم الحصول عليها في منتصف أو أواخر سن المراهقة، وبالنسبة للبعض الآخر قد تحدث في العشرينيات أو الثلاثينيات والبعض الآخر لا يصل لتلك الواقعية تمامًا.

وربما أن تطوير قدرات المفهوم الإدراكي المنهجي هو الذي يفسر التزام المسيحيين في مرحلة المراهقة بوصايا الله. والمراهقون يحصلون على القدرة على التفكير وهم قادرون الآن في ربط تفكيرهم في الحياة مع الله.

في الفصل السابق، تم التركيز على أن الأطفال لابد ألا يشغلوا تفكيرهم بالمحتويات التي تجهد تفكيرهم، فإن ذلك ليس هو الوقت المناسب لإعطاء دروس حماسية في مدارس الأحد، ولكن يجب أن تكون الدروس ابتكارية وخلاقة ومثيرة للتفكير. إن تعليم المراهقين الفلسفة المبسطة والسماح لهم بالمشاركة في الخدمات القصيرة المدى سوف تساعدهم على النضوج (Campolo & Rat- cliff,1991).

مرحلة تحديد الهوية لدى إبركسون

خلال فترة المراهقة فإن المراهقين يتصارعون بين الارتباك في الدوار مقابل تحديد الأدوار (Erikson, 1963) فهم يتساءلون عمن يكونون وإلى أين هم ذاهبون؟ ومن خلال تلك العملية فهم يطورون من مفهومهم لذواتهم والذي يتعارض مع مفهوم الذات الذي كونوه من آراء الآخرين فيهم. ويشمل هذا دائمًا الاستفسار عن أساسيات المجتمع والقيم والدين.

إن تلك المرحلة من الاستفسارات والبحث تعتبر مرحلة صعبة على المراهقين والآباء أيضًا. ولكنه قد يكون مفيدًا أيضًا. ومن خلال تلك المرحلة فإن المراهقين يطورون من إيمانهم الخاص بدلًا من اقتراضه من الآخرين. إن السؤال حول الأساسيات، يمهد الطريق لوضع أساسيات أفضل. ويجب على الآباء والكنيسة توجيه الشباب وتشجيعهم على المحادثات وفهم الخطوط الأخلاقية الرئيسية وذلك عن طريق الحوار المفتوح بدلًا من إجبارهم ودفعهم لاتباعها بالقوة. إن هؤلاء الأشخاص تحت ضغط الممارسات الكنسية، في هذا العمر من الأرجح أن يرفضوا الذهاب للكنيسة، ويرفضون الإيمان المسيحي أو يقبلوه بصورة عمياء على أنهم مؤمنو الجيل الثاني، وكلا الاحتمالين لا يصل إلى الإيمان الناضج. إن الكنيسة المحلية الجيدة

١١ . ١ مؤمنو الجيل الأول

إن مؤمني الجيل الثاني يفقدون حيوية الجيل الأول. أما الجيل الثالث والرابع فهم يلاحظون آباءهم وأجدادهم (الجيل الثاني) ويرفضون إيمانهم الشاحب. ومع الجيلين الثالث والرابع، يتم فقدان "إيمان الآباء"!.

إن تلك الظاهرة يمكن ملاحظتها في بعض الطوائف حيث يكون لمؤسسي تلك الطائفة إيمان نابض بالحياة وبالتالي يحافظ أطفالهم على ذلك النوع من الإيمان، أما أحفادهم فإنهم يتأثرون بالإيمان الحماسي الذي يتملك الجيل الأول ويفزعون بسبب فراغ الإيمان في الجيل الثاني. إن تساؤل الجيل الثالث يميل إلى إنتاج الجيل الرابع الذي يرفض الإيمان كلية.

إن بعض المراهقين وطلاب الجامعة لديهم إيمان مقتبس من آباءهم وأجدادهم، وبمجرد ابتعادهم عن منازلهم، ينجذبون إلى الجماعات الخاطئة، لأن إيمانهم ليس لديه جذور عميقة وعند اختبارها، فإن هؤلاء المؤمنين الصغار يفقدون حياتهم الروحية.

إن الحل للوصول إلى الروحانية هو أن يكون كل جيل هو جيل المسيحيين الأوائل. إن الإيمان الحي هو الذي ينتج عن الالتزام الجذري والشخصي بتعاليم الرب يسوع وليس مجرد التقليد؛ فلابد أن تساعد المراهقين على تطوير الإيمان الفعال الخاص بهم وهو الذي يأتي نتيجة للتقابل الفعلي مع السيد المسيح. إن تلك المقابلة قد تأتي بعد الاستفسار المتزايد في العقائد التي نما عليها وهذا يحدث عادة خلال فترة المراهقة.

في رسالتها قد يكون لها أثر إيجابي في المراهقين حيث إنهم يبدأون في صراعهم مع الهوية والبحث عن الخطوط الرئيسية التي يبنون عليها حياتهم.

نظريات أخرى خاصة بالمراهقين

قام (Blos, 1962)—على أساس نظرية فرويد—بشرح المراهقة على أنها التأقلم النفسي مع النضوج البيولوجي. إن الشاب يتأقلم نفسيًا مع حقيقة النضوج البدني أو يكون في انتظار أن يلحق النضوج البيولوجي النفسي. إن معدل التأقلم يتغاير من شخص لآخر، حيث إنه لكل شخص هناك ساعة بيولوجية قد تسبق أو تتأخر عن مستوى النضوج النفسي. ويذكر Blos أن ذلك التأقلم يحدث على ثلاث مراحل: المبكرة، والوسطى، والمراهقة المتأخرة.

خلال فترة المراهقة المبكرة يبدأ الشاب في الاندماج مع أولئك الذين من الجنس الآخر. وقد تتصف شخصية الفرد في تلك المرحلة العمرية بالاضطراب وعدم التماسك، وذلك يرجع إلى الفجوة بين النضوج البيولوجي والنضوج النفسي. ويلاحظ Blos ان المراهقة المبكرة تتصف بالدفاع عن النفس نتيجة لتلك الفجوة.

وفي مرحلة المراهقة المتوسطة، يبدأ المراهق في الإنسحاب والابتعاد عن الناس المهمين أثناء فترة مرحلة الطفولة. ويقوم المراهق بإعادة تقييم الأهداف والمخاوف والصراعات التي تدخل في العلاقات الأولى، وبذلك فإن الطاقة الناتجة عن الروابط الأولى يمكن استثمارها في علاقات جديدة.

وشرح Blos تلك العملية على أنها طريقة لقول "مع السلامة" لهؤلاء الأشخاص الذين كانوا مهمين في مرحلة الطفولة، وبذلك تتكون صداقات جديدة وأكثر عمقًا بالإضافة إلى الميول الرومانسية والعاطفية.

في مرحلة المراهقة المتأخرة فإن المراهق يؤكد على الكثير من الأشياء التي سبق أن تركها. إن

ذلك التأكيد يشير إلى تطور الهوية الجنسية وبدء ظهور الشخصية الثابتة والمحددة، ويقل اهتمامه الذاتي بنفسه وتطوير اهتمامه بالعامة والذي يتميز عن شخصيته الذاتية. إن الهوية الأساسية للشخص تتكون على الرغم من أن المفهوم المتكامل للذات لن يحدث إلا في مرحلة الشباب.

ويركز (Havighurst 1972) على تأثير المجتمع على سلوك المراهق. وخلال فترة المراهقة فإن الشباب يتعلمون المهمات العامة التي يجب أن يقوم بها أعضاء المجتمع. إن الفرد الذي يتعلم تلك المهمات يصبح لديه رضاء ذاتي داخلي ويحصل على مكافأة في حين إن الشخص الذي لا يتعلم تلك المهمات، يتم معاقبته ويصبح غير راضٍ عن نفسه.

بالنسبة لـ Havighurst فإن تعليم بعض المهمات بترتيب معين هو أمر حاسم للوصول إلى التكيُّف مع المجتمع. وهناك بعض المراحل العمرية التي يتعلم فيها الأفراد المهمات المحددة وتدعى "لحظات التعليم" أو "اللحظات الحساسة")، فإذا لم يتعلمها في موعدها الملائم فإن تلك المهمات لن يستطيع أن يتعلمها فيما بعد. ومن المهمات ما يلي:

١. تطوير علاقات أكثر نضجًا مع الأقران.

٢. تطوير أدوار الجنس بصورة ملائمة.

٣. قبول المظهر الخارجي الشخصي.

٤. تطوير الاستقلال الوجداني عن الكبار.

٥. الإعداد للزواج وتكوين الأسرة.

٦. الإعداد لعمل مسيرة الحياة.

٧. تطوير السلوك الاجتماعي وتحمل المسئولية.

سلمان (١٩٨٠) وضع في اعتباره الإدراك الاجتماعي لدى المراهقين أو كيف أنهم يمثلون الأشخاص الآخرين عقليًا وقدرتهم على الاستدلال البرهاني الذي يقومون به نحو الآخرين. كيف يتمكن المراهقون من التفريق بين مفاهيمهم الخاصة ووجهات نظر الأشخاص الآخرين؟ قام سلمان ــ متأثرا بوضوح بنظرية بياجيه ــ بتحديد أربع مراحل من تطوير التفاهم الشخصي المتبادل.

إن الأطفال الصغار يكونون متمركزين حول الذات بشدة، ولكن مع الوقت الذي يدخلون فيه المدرسة يدركون إن الأشخاص الآخرين لديهم مفاهيم مختلفة عنهم. ومع ذلك فإن الطفل في سن المدرسة يعتقد أن هناك مفهومًا واحدًا صحيحًا. إن مشاعر الآخرين يتم الحكم عليها من المظهر الخارجي، وذلك على الرغم من أن الأطفال في ذلك العمر يكونون على دراية بأن دوافعهم الحقيقية وقدرتهم على التفكير في الآخرين قد لا تنعكس على المظهر الخارجي. وقبل الدخول في سنوات المراهقة يبدأ الأطفال في التفكير عن كيفية ظهور تصرفاتهم الخاصة للآخرين. قد تختلف وجهات نظر ومشاعر بعض الناس عن بعضهم البعض، ولكنها في نفس الوقت جميعها مشاعر حقيقية.

خلال فترة المراهقة المبكرة، فإن الأفراد يهتمون بالمنظور الموضوعي للشخص الآخر. إن العلاقات الشخصية فيما بين الأشخاص من الواضح أنها تشمل اللاعبين والبدائل المتعددة وعواقب اتخاذ بعض القرارات.

وفي مرحلة المراهقة والشباب المتأخرة فإن موقف "الآخر" يصبح أكثر تجريدًا وذلك لكي يتمكن الأفراد من إدراك كيف أن المجتمع بوجه عام سوف يفهم أنشطتهم، ويصبحون على دراية بأن مشاعرهم وأفكارهم غير المدركة يمكن أن تؤثر على تصرفاتهم بطرق لا يفهمونها تمامًا، فهم يتصرفون بطريقة تهدف للتأثير على الآخرين بطرق معينة يصبحون أكثر خبرة نحو التأثير على الآخرين.

إن نظريات المراهقة تلك تكمل نظريات بياجيه الواسعة، وأريكسون تعطينا تفاصيل أشمل ومنظورًا أوسع عن تلك المرحلة المهمة في الحياة. ما الذي يمكننا عمله لمساعدة المراهق خلال تلك السنوات التي ينتقل فيها إلى مرحلة الشباب؟ ما هي الخطوط الرئيسية التي تساعد أعضاء الأسرة الآخرين في مواكبة الصراعات والنزعات التي تحدث؟

مواكبة المراهقين

الاحتفاظ بالتواصل

إن بقاء خطوط التواصل مفتوحة هو من الأشياء المهمة جدًا في الأسر مع المراهقين. إن العديد من الأسر يعودون بصورة مؤقتة لنماذج السلوك الأولى حيث يقوم الآباء رمزيًا باستعادة شبابهم. إن التراجع للوراء بصورة خلاقة قد يكون صحيًا جُدا ويساعد أعضاء الأسرة على التعاطف مع مشاعر المراهقين. ونتيجة لذلك، يمكن لأعضاء الأسرة أن ينموا سويًا. ومن المهم للآباء أن يتجنبوا الشدة والعصبية الشديدة، بل يجب أن يتأقلموا إلى حدٍ ما مع الاحتفاظ بعلاقات عائلية مستقرة.

إن القالب النمطي المتجمد للفجوة بين الأجيال التي ينتج عنها مستويات عالية من الصراع، تعتبر الآن خرافة (Peterson 1988). وعلى هذا ففي أفضل الأسر، هناك بعض الصراعات التي تدمر الصلات وأنشطة الأسرة. ولحسن الحظ، فإن العديد من الصراعات تعتبر قضايا تافهة وفرعية (Montemayor 1982).

لماذا توجد صراعات متزايدة في تلك المرحلة من الحياة؟ لقد افترض البعض أن التغيرات في الهرمونات تلعب دورًا مهمًا (Udry & Tol-bert 1988) في حين إن الآخرين يشيرون إلى الصراع على أنه آلية لخلق مسافة البالغ بعيدًا عن الأسرة (Caine 1986). بينما يؤكد كوتسكي (1981 و1987) أن الصراعات تنتج عن أن المراهقين يشعرون بالفعل أنهم بالغون ولكنهم يعاملون كأطفال (انظر توضيح ١١. ٣). ما الذي يمكن فعله للتعامل مع الصراعات والتطوير من التواصل الجيد بين الآباء والأبناء؟

إن اجتماع الأسرة الأسبوعي قد يفتح سبل التواصل وتلك الاجتماعات يمكن أن تستخدم لتقديم النقد البناء والاقتراحات. إن الآباء الذين يريدون التواصل مع أبنائهم لابد أن يبذلوا مجهودًا حقيقيًا للتواصل مع الأبناء. قال سليمان الحكيم "السفير الأمين يصلح بين المتخاصمين"؛ "مع المشيرين حكمة" (أم ١٣: ١٠، ١٧) وقال عاموس النبي "هل يسير اثنان معًا إن لم يتواعدا" (عا ٣: ٣).

لقد تعلمنا الكثير عن نماذج التواصل بين الآباء والأبناء في جميع الأسر. من إحدى الدراسات (McPherson et al. 1970) أوضحت أن الأسر التي لديها أبناء مراهقون يتصفون بالعدوانية ومعاداة المجتمع، فإن النموذج السائر هو أن يحاول الأب أن يتظاهر بسلطاته إذا ما كانت الأم والأب أمام العامة ولكن بالنسبة للأم فهي تهمل زوجها في مناسبات أخرى. إن المراهق المعادي للمجتمع يميل للغضب كلما تواجد الأب والأم سويًا في مكان واحد. وبالنسبة للمراهقين السلبيين، فإن نموذج التواصل المعتاد هو أن الأب يعطي محاضرات مع التغاضي عما يقوله المراهق.

أما الأمهات، اللواتي يتجاهلن أبناءهن المراهقين فإنهن يطرحن عليهم بعض الأسئلة. أما بالنسبة للمراهقين الذين يتصفون بالانطواء فإن وسيلة التواصل المعتادة هي أن الأم تتجاهل وجود الابن وأن تقاطع الحديث كلما تكلم المراهق، وأن الأب يجعل الأم بشكل عام تتحكم في الأمور ويكون مطيعا لها في حين أنه يقوم بمقاطعة ابنه أو ابنته بصفة مستمرة وهذا المراهق المنطوي ينتبه بشدة لأبيه وأمه بينما يستمران كلاهما في تجاهل مشاعره.

وهناك دراسة أخرى عن العائلة حيث إن عددًا من العائلات يدخلون غرفة واحدة—عائلة واحدة- وذلك للمناقشة والاستفسار عن بعض الأمور. لقد تم تقسيم العائلات إلى مجموعتين: هؤلاء الذين لديهم مراهقون لهم شخصيات متكاملة جيدة، وهؤلاء المراهقون الذين لم يتأقلموا مع أسرهم.

والهدف من ذلك هو معرفة إذا ما كانت نماذج التواصل الأسري قد جعلت أي تغير في التطور النفسي للمراهقين. ولقد وجد أن "الأسر التي لديها أطفال ذات شخصية مترابطة قد أوضحت وجود اتصال شخصي مباشر جدًا وتوجيه قوي وفعال في القيام بالمهمات، ووضوح أكثر في دور الوالدين، ومسافة نفسية أقل من تلك العائلات التي لا تتأقلم مع أطفالها. (Odom – Seeman and Newbsough 1971).

في بحث تم في جامعة أوتها، درس (Alexan-der 1973) للأسر التي لها (٢٢ مراهق طبيعي) و(٢٠ مراهق منحرف) عن طريق تسجيل حوارات مع كل أسرة خلال فترة القيام بمهمة "محاولة حل المشاكل" ووجد أن أسر هؤلاء المنحرفين أخلاقيا، كانوا يدافعون عن أنفسهم مع معاملاتهم مع الآخرين ولا يعلمون على حل مشاكلهم كمجموعة موحدة. وأن أسر المراهقين الطبيعيين كانوا متعاونين جدًا سويًا ومؤيدين لبعضهم البعض وتمكنوا من أن يعملوا سويًا كوحدة واحدة وليس كأفراد مدافعين.

ولابد أن يقلل الوالدون دائمًا من المضايقات وطرق الحديث بصورة سلبية وذلك عن طريق إعادة تقييم قوانين الأسرة والأعمال المنزلية وبالتالي العواقب المترتبة على عدم القيام بالواجبات بصورة إيجابية. وفي جلسة أسرية خاصة يطالب المراهقون برسم خط في منتصف صفحة بيضاء ويكتبون قوانين محددة وأعمالاً منزلية يرون أنه يجب عليهم القيام بها على الجانب الأيسر من الخط والعقوبات التي يظنون أنهم يحصلون عليها لكسرهم أي قوانين على الجانب الآخر. (إن غالبية المراهقين يكونون أكثر قسوة على أنفسهم من والديهم؛ وهو يريدون المزيد من الضوابط، حيث إن المراهقين دائمًا يكسرون القوانين وبذلك فإن والديهم يجعلونهم أكثر حدة).

ثم يقوم أولياء الأمور بمراجعة جميع القوانين والأعمال المنزلية والعقوبات التي يتم ذكرها ومناقشتها. إن الأشياء المعقولة تترك كما هي وتحدث التغيرات التي يتم التفاوض عليها سواء صارمة أو المتراخية، وتكون الكلمة الأخيرة للوالدين. إن كلا من الأب والمراهق لابد أن يوقعا ويؤرخا القائمة وكأنها صياغة تعاقد بين الآباء والمراهقين. ولابد أن يحدد المراهقون اليوم الذي يخططون فيه للقيام بالأعمال المنزلية. فإذا نفذوا أجزاء التعاقد المتفق عليها فإنه لن يكون هناك حاجة للصراع فيما بينهم. ولكن إذا قصروا في أداء التزاماتهم فإن العواقب موجودة على الجانب الآخر من ذلك الخط. ولابد أن يظل ذلك العقد ساريًا لمدة شهرين، مع وجود اجتماعات أسرية أسبوعية لمناقشة كيف تسير الأمور مع أبنائهم. وخلال تلك الفترة لابد أن يبذل الأهال جهدهم لإظهار احترامهم لأبنائهم على أنهم شباب الغد، مستمعين لكل ما يقولون حتى وإن لم يوافق الآباء على ذلك.

وعندما ينتهي الشهران، يتم إعادة التفاوض حول العقد مع بعض الحرية في العقد الجديد إذا قام المراهق بعمل جيد.

إن الأداء الردئ قد يتطلب عقدًا أكثر صعوبة. إن الهدف هو أن تظل فاتحًا باب الحوار البناء والتواصل الإيجابي والثناء على المراهق لإظهار التحمل التام للمسئولية. إن تقنية ذلك العقد يساعد على التقليل من الصراعات حول القوة وفي الوقت ذاته اعتراف بالمراهق كأنه شخص كبير عن طريق تقييم أفكاره وفقًا للقوانين الواجب اتباعها.

والمشكلة المهمة الواجب ذكرها باختصار هي مشكلة الاتصال بين الأب—الابنة). فإن الابنة الشابة تحب أن تجلس على أرجل أبيها، وعلى هذا، فإن غالبية الآباء يشعرون بعدم الراحة تجاه الانجذاب الجسدي لابنته في سن المراهقة. وعدم إدراك ذلك الشعور على أنه شعور طبيعي، فإن بعض الآباء يبعدون بأنفسهم عن بناتهم. ويحاولون إشغال أنفسهم بالعمل المتزايد لتجنب مواجهتها ومع شعور الابنة بالرفض من قبل أبيها الذي تحبه جدًا قد يؤدي إلى المزيد من المشاكل النفسية.

على سبيل المثال، مع تقدمها في العمر فإنه ينتابها شعور بعدم الاستحقاق مما يجعلها تبعد عن شعورها بقبول الله لها أو قبول زوجها لها. ومن المهم جدًا للآباء أن يعاملوا الابن والأبنة بطريقة واحدة، وحتى العلاقة بين الأم وطفلها قد تزداد في حضور الأب (جيرو 1986).

التغلب على الاكتئاب

إن الإحباط النفسي الذي يشعر به المراهق دائمًا يكون متخفيا. في حين إن الشاب المحبط يفقد الوزن أو الاتجاه الجنسي والصحيان في فترة الليل بصورة مستمرة والإحساس بالصداع أو الشعور بالإحباط، لكن المراهق يظهر إحباطه بصور

مختلفة. إن المراهق الذي لم يكن من قبل سببا لأي مشكلة قد يصبح خلال فترة بضعة أسابيع أو أشهر دائمًا متمردًا وعصبيًا وعدوانيًا وغير محتمل، ولديه دائمًا إحساس وشعور بالذنب. إن تلك الأعراض من المحتمل أنها تشير إلى الاكتئاب. ان الإحباط لا يوجد بشكل عام في المراهقين الذين لديهم مشكلة في جميع مراحل عمرهم.

إن المراهقين المكتئبين والذين كانوا ممتازين فيما سبق، من السهل علاجهم، وذلك بوضعهم تحت العلاج مما يساعد على التقليل من مشاكلهم خلال (١٠ – ٢٠ يوماً). وتعتبر الجلسات المشيرة مع العائلة ككل ضرورية لتأسيس نماذج التواصل التي سبق أن انكسرت.

فإذا شعر الوالدون ان الابن أو الابنة يخوضان في مرحلة إحباط المراهقة فإن أول شيء لابد أن يفعلوه هو إعادة تأسيس سبل للتواصل الإيجابي ذات اتجاه مملوء بالحب والقبول لشخصهم. وقد يساعدك في ذلك مقارنة قواعد العائلة لقواعد العائلات المسيحية الأخرى.

وعادة يكون أولياء أمور المراهقين المحبطين إما عُنُف (عنفاء) جدًا أو متراخين جدًا.

أثر الأقران على الأبناء

إن إخلاص الأطفال يكون دائمًا نحو أولياء أمورهم، وذلك لأنهم يريدون أن يحبوهم، وهو يريدون دائمًا أن يحققوا أحلام الوالدين. ولكن في مرحلة المراهقة المبكرة، يتحول هذا الولاء إلى الأقران أكثر من الوالدين. وإلى حد ما، فإن غالبية المراهقين يتبعون أخلاقيات أقرانهم ويكون ذلك واضحًا جدًا في السن من (١١ – ١٣ سنة) ويقل ذلك. (Costanzo& Shaw 1966).

وإذا كان الوالدون قد ربوهم تربية حسنة، فإن المراهقين يميلون لاختيار زملائهم الذين لديهم نفس أفكار والديهم. وعلى الرغم من أن (Se-bald & White 1980) لاحظا أن المراهقين من الأرجح أنهم يتوافقون مع والديهم أكثر من زملائهم في الأمور المهمة جدًا ولكنهم سعيا وراء القبول الاجتماعي والشهرة فإن التوافق مع أيدولوجيات التأثير بالأصدقاء والولاء والقيم يصبح هو الشيء السائد.

إن أولياء الأمور لهم تأثير قليل جدًا على أصدقاء المراهق الذين يرغب في رفقتهم بعيداً عن المنزل. إن كل ما يستطيع الوالدون أن يفعلوه هو التحكم في هؤلاء الأشخاص الذين يسمح لهم بالدخول للمنزل ويواجّهون أبناءهم إلى الأصدقاء الجيدين وهؤلاء السيئين آملين أنهم سوف يطيعونهم. فإذا كانت خطوط التواصل ما زالت مفتوحة فإن أولياء الأمور يجدون أن أفكارهم محترمة إذا جاء الوقت الذي يتذكر فيه المراهق تلك الإرشادات.

إن العلاقات ما بين الأشخاص التي تتطور خلال فترة المراهقة تكون دائمًا مهمة جدًا أكثر مما التي تعلمها في المدارس.

وبعد مراجعة المطبوعات حول اجتماعية المراهق، فقد علق (Segah et al 1967) قائلاً: "إن كل دراسة نفسية اجتماعية رئيسية في المرحلة السابقة قد جذبت الانتباه نحو احتمالية غياب الرضا في العلاقات الشخصية هو سبب، وليس مجرد نتيجة للاضطرابات الوجدانية"

الجنس

مع بداية سن البلوغ تبدأ مشاكل الدورة الشهرية والاستمناء والأحلام المبللة (الإفرازات الليلية).

وإذا كانت البنات يعرفن مسبقًا من أمهاتهن كل شيء عن الدورة الشهرية فانه من الأرجح أنها لن تصاب بصدمة شديدة. وبالنسبة لدورة الحياض الخاصة بالبنت في مرحلة المراهقة المتوسطة تصبح أكثر انتظامًا. إن سيطرة مادة الاستروجين على البنت في الأسبوعين الأولين من كل دورة تؤثر عليها في رغبتها في مشاركة حبها مع الآخرين. خلال الأسبوعين التاليين، حيث هرمون البروجسترون المسيطر على البنت قد يجعلها أقل شعورًا بالأمان وتحتاج أن الآخرين أيضًا يحبونها ثم خلال اليومين قبل بدء الحياض، قد تصبح أكثر قلقا وتكون متقلبة المزاج (WILSON, Beechen). إنه من الأفضل للوالدين الا يدللوا بناتهم المراهقات كثيرًا.

إن تعلم كيفية التوافق مع فترة الحياض (الدورة الشهرية) في مرحلة المراهقة يسهل عليها معيشة بقية حياتها.

إن دافع الجنس يكون كبيرًا في الذكور في سن من (١٧ – ١٨ سنة) عندما تصل منشطات الذكورة إلى قمتها (في الإناث فإن عامل الجنس يكون قويا في سن الثلاثين). ووفقًا لتقارير (Kinsey, 1948) قال إن ما يقرب من ٩٠٪ من الذكور و ٧٠٪ من الإناث قد مارسوا الجماع في سن (٢١) سنة). وبالطبع فإن تلك الإحصائيات تشمل ممارسة الجنس خلال الزواج، ولكن القبول الاجتماعي الواسع المجال لممارسة الجنس في مرحلة ما قبل الزواج في المجتمع الأمريكي اليوم، بالطبع يضع ضغطا على الشباب المسحي الذين يريدون ألا يمارسوا الجنس إلا بعد الزواج. على الرغم من أن الأطفال لابد أن يعلموا جميع الحقائق التي تحيط بحياتهم عندما يصلون سن (٦ – ٧ سنوات) فإن المناقشات المستمرة مع الوالدين قد تساعد المراهقين المسيحيين أن يتخذوا قراراً أن يعيشوا وفقًا للمعايير الجنسية التي وضعها الله. ولا يجب طرح تلك الموضوعات للمناقشة الجبرية وعلى الوالدين أن يبحثوا عن فرصة ملائمة لمحاولة التحدث عنها.

إن الاتجاهات نحو الاستنماء قد تغيرت فيما بين العديد من الأسر المسيحية على الرغم من أن العديد لا يشجعون ممارستها بشكل منتظم. إن بعض الأولاد الحساسين لابد من طمأنتهم إلى أن الأحلام المبللة أمر طبيعي وأن الاستنماء العرضي ليس خطية.

إن الوالدين دائمًا ينظرون إلى الابن أو الابنة في سن المراهقة بإحدى الطرق الثلاث. إن بعض الوالدين يسقطون دوافعهم الخاصة الخاطئة على أبنائهم فهم بذلك يشكون في أن أبناءهم يفعلون أشياء مريبة مع أنهم أبرياء منها. والبعض الآخر يفترض تلقائيا أن أبناءهم هم امتداد لهم. ولكن كلا الاتجاهين غير حقيقي. والطريقة الثالثة وهي الطريقة الصحية أنهم يتعاطفون مع أبنائهم، ويتقبلونهم على أنهم أشخاص مستقلون ويحاولون ان يفهموهم والتعرف على الصراعات التي يعانون منها. وعلى وجه الخصوص عندما يناقشون مع أبنائهم الأمور الجنسية، فإن الوالدين يجب ألا يلقوا بالشك في قلوبهم من تصرفات أبنائهم ولا يجب أن يفترضوا أن أبناءهم يفكرون بنفس طريقتهم.

إن مشكلة الحبل في البنات المراهقات هي من أكثر المشاكل الاجتماعية، وفي أيامنا هذه فإن المراهقات يسمح لهن بالدخول إلى عيادات خاصة للإجهاض. وفي بعض المحليات يتم عمل عمليات الإجهاض لجميع المراهقات الحوامل اللواتي يظنون أن وجود طفل في حياتهم سوف يسبب لهم مشاكل عاطفية، وذلك على الرغم من أن الدراسات قد أوضحت أن الفتيات اللاتي تم عمل الإجهاض لهن من المحتمل حدوث مشاكل عاطفية لهن بالأكثر نتيجة لذلك الإجهاض (Reardon). وهناك مشكلة اجتماعية كبرى أخرى وهي انتشار الأمراض التناسلية بين الشباب بشكل وبائي.

التواعد للخروج

إن التواعد للخروج هو أهم حدث في حياة المراهق، فإن علاقات التواعد قد يكون لها آثار واضحة على العلاقات الزوجية المستقبلية. إن المراهقين المسيحيين لا يجب أن يسمح لهم بالتواعد إلا بعد الاطلاع على الإنجيل وكتابة قائمة بالقواعد الخاصة بذلك الميعاد.

إن القاعدة الذهبية هو أن تكون مواعيدك مقصورة على هؤلاء الذين قد يكونون شركاء المستقبل. ولابد أن يتذكر المسيحيون قول القديس بولس ألا يكونوا تحت نير مع غير المؤمنين (٢كورنثوس ٦: ١٤).

إن الآباء دائمًا يسألون ما هو السن المناسب الذي يكون فيه المراهق ناضجا في مواعيده. وهذا الأمر يعتمد على مستوى النضوج العاطفي والروحي لدى المراهق. بالنسبة للمراهقين في مرحلة النضوج المتوسط وفوق المتوسط فإن القاعدة لديهم هو أنه من المحتمل أن يكونوا مستعدين للتواعد "الجماعي" في سن (١٣ – ١٤ سنة) والتواعد "الثنائي" في سن (١٥ سنة) والتواعد "الفردي" في سن (١٦ سنة). إن التواعد الجماعي يشمل بعض الأنشطة مثل الحفلات حيث يجلس البنات

١١ . ٢ هل النمو بسرعة أم ببطء؟

يعتقد (Elkind 1981) أن المجتمع يتوقع أن ينمو الأطفال بسرعة ولكنه لا يستطيع أن يزود المراهقين بالتوقعات الثابتة. وذلك على العكس من الأجيال السابقة، فنحن نشعر بأن عدم تحمل المسئولية يستمر منذ الطفولة وحتى نهاية سن المراهقة أو العشرينيات. ومع أن سن البلوغ قد انخفض فإن مجتمعنا يتوقع أن ينتظر المراهق فترة أطول حتى يتزوج (Kotesky 1981).

من إحدى النتائج التي نراها من الضغط على الأطفال لكي ينموا وتشجيع المراهقين على عدم تحمل المسئولية هو زيادة عدم إحساسه بأي قيم في حياته. وحتى في سن المدرسة الأولى، يتم تشجيع الأطفال لكي يكون لهم أصدقاء بنات أو أصدقاء أولاد والتواعد والخروج معًا. إلا أن الشاب عندما يصل لسن المراهقة ويصبح ناضجًا بالقدر الكافي لكي يتزوج، فإن المجتمع يقول لهم أن ينتظروا لأقصى فترة ممكنة حتى يتركوا المدرسة الثانوية وبالأفضل حتى ينهوا الجامعة.

في العهد القديم كان من الشائع الزواج في سن (١٢ – ١٣ سنة) وخلال فترة الحكم الروماني كان الزواج سائدًا في سن (١٣ سنة) وهذا يفسر لماذا يتحدث الإنجيل كثيرًا عن الزنا أكثر من ممارسة الجنس ما قبل الزواج. وهذه ببساطة لم تكن مشكلة رئيسية لأن الشباب كانوا يتزوجون قبل أن تتولد لديهم الرغبات الجنسية وحتى قبل سن البلوغ.

واقترح (Kotesky 1981) أربعة خطوط رئيسية لمساعدة المراهقين في مشاكلهم. أولاً، السماح لعمل ترتيبات خاصة ولابد أن يدرك الوالدون أن لدينا موقفًا متفردًا في الحياة، فبالرغم من أن الإنجيل منع بشدة ممارسة الجنس أو الشذوذ قبل الزواج فإنه لم يذكر شيئًا عن الاستنماء.

ثانيًا، تقديم الإرشادات لمساعدة المراهقين للتعامل مع شعورهم بالذنب وتقديم معلومات جنسية لهم ما قبل الزواج.

ثالثًا، تشجيع الشباب على قبول تحمل المسئولية واضعين في اعتبارهم عواقب سوء التصرف.

أخيرًا، الزواج المبكر مع موافقة الوالدين يعتبره كوتسكي حلاً ممكنًا للمؤمن. إنه أيضًا من المعروف أن نسبة الطلاق تكون عالية في الزوجين في سن المراهقة في الوقت الحالي، وذلك قد يرجع إلى سبب إن بعض المراهقين قد يلجأون للزواج هربا من ظروف منازلهم الفقير، وهذه قاعدة غير مرغوب فيها للزواج. وعلى العكس، فقد ركز Kotesky على التأييد الأسري للأبناء في الزيجات الجديدة (دون تدخلهم).

ولقد أشار إلى تأكيد الإنجيل على دور الأسرة المستمرة في مساعدة الأزواج الجدد. وفي حين أنه ليس الحل الأمثل فربما أن فكرة Kotesky قد يفضلها المؤمنون.

والأولاد سويًا ويتشاركون في الألعاب. في مرحلة المراهقة المبكرة، فإن الأولاد والبنات يحاولون أن يكتشفوا كل شيء عن الجنس الآخر. ولكن عندما ينضجون في مرحلة المراهقة المتأخرة فإن الحب الحقيقي للشخص من الجنس الآخر يصبح محتملاً.

ومجال الجنس كما في أي مجالات أخرى فإن المراهقة المتوسطة والمتأخرة هي مرحلة تحطيم الحدود. في مرحلة المراهقة المبكرة فإن الحدود التي يضعها الأفراد على أنفسهم تكون غامضة وضعيفة. ولكن مع نهاية فترة المراهقة، يبدأ الأفراد في البحث عن تحقيق الذات والهوية، وحيث إن ذلك يشمل تحديد الهوية الأخلاقية فهم يبدأون في وضع وتحديد حدودهم الخلاقية، والأشخاص الذين يلتزمون بتلك الحدود يحبون أنفسهم، أما هؤلاء الذين لا يضعون حدودًا سوف يشعرون بالإحساس بالذنب والتقليل من قيمة ذواتهم.

إن المراهقين الذين يخرجون للتواعد، سوف يحثهم ضميرهم بشدة على مظهرهم الخارجي، فإن رائحة الجسم وحب الشباب التي تصاحب تغييرات الهرمونات في مرحلة النضوج أحيانًا تعتبر أنها قضايا مهمة للمراهقين وتشغل بالهم.

وتشجيع المراهقين على تحسين عاداتهم وتحسين مظهرهم الخارجي والاهتمام الدائم بشكل البثور ورائحة الجسم وفي بعض الحالات يكون من الضروري العلاج بواسطة طبيب الأمراض الجلدية في حالات حب الشباب الحادة.

المراهقة المتأخرة

في مرحلة المراهقة المتأخرة يبدأ العديد من الأفراد أن يكون لديهم استعداد وجداني لعمل التزامات ذات معنى مع السيد المسيح. وفي تلك المرحلة أيضًا يبدأ المراهق أن يفكر بجدية عن المستقبل الوظيفي الذي يود أن يشغله وما هي الإنجازات التي يود أن يحققها في حياته ونوعية الشخص الذي يود أن يقضي معه بقية حياته.

إن العديد من المراهقين في تلك المرحلة يصبحون حادين جدًا مع والديهم. وهذا يرجع إلى أن أهدافهم الشخصية ـــ التي تعتبر عادة مثالية وصعب تحقيقها ـــ هي مجرد انعكاس على آباءهم وما يتوقعونه منهم. فقد يرى المراهق والديه أنهما لا يعيشان بنفس الطريقة الذي يتمنى أن يعيش بها. وكلما كبر ونضج المراهق، كان أكثر قبولا لظروف والديه.

مع مرحلة النضوج يصبح الشباب أقل تطلعاً على ذواتهم، وتلعب الأهدف دورًا كبيرًا في توجيه حياتهم. يعتقد (Glasser 1965) أن الشباب الآن لا يوجههم أهدافهم مثلما كان الشباب في الجيل الماضي، فإن شباب هذا الجيل لا توجهه أهدافه بل متعته الشخصية ورغباته الداخلية.

بالطبع فإن المراهقين في هذه الأيام يواجهون مشاكل لم تكن موجودة بصورة واضحة منذ جيل مضى مثل المخدرات وعالم السحر والغيب وعلى الرغم من ان النشاط السياسي كان يشغل العديد من الطلاب في أواخر الستينيات، إلا أن المراهقين اليوم يتصفون أكثر باللامبالاة وعدم الانفعال أكثر من اتصافهم بأي نوع من الأنشطة ولإحساسهم أن حياتهم خالية من أي شيء ذات قيمة فإنهم يلجأون إلى المخدرات أو أي مغامرات مثيرة لهم. وحتى العديد من المراهقين المسيحيين يشعرون بالملل واللامبالاة والتجمد الروحي ويهتمون بالمشاعر الذاتية أكثر من اهتمامهم بالسيد المسيح. وهناك مجموعات كرازية مثل البحارة وشركة الرياضيين المؤمنين، وكامبس كورسيد "وانتر فارستي" والحياة الشابة، وهذه كلها لمساعدة الشباب على القبول الشخصي للمسيح. بالنسبة للمسيحيين، فإن ذلك الالتزام مهم جدًا لتحقيق الهوية الصحيحة للذات (Campolo 1984).

الهروب

إن مشكلة الهروب هي من أكثر المشاكل شيوعًا بين المراهقين، وعلماء النفس يمكنهم تحديد أسباب ذلك الهروب على أساس المراهقين ووالديهم. إن المراهق المدلل (عادة البنات) الذي يهرب لمعاقبة أسرته لعدم تركه لكي يعيش حياته بالطريقة التي اختارها هو. ولكن مثل هؤلاء المراهقين الذين لا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم نراهم أنهم خلال (٢٤ ـ ٤٨ ساعة) يعودون إلى أسرهم، لأنهم لا يتحملون الابتعاد عن أمهاتهم وقتًا أطول من ذلك.

إن المراهقين الذين يهربون ويقيمون بعيدًا عن ذويهم، هم أفضل صحيًا من أولئك الذين يهربون ثم يعودون لوالديهم خلال يوم أو اثنين. إن بعض

المراهقين قد ينضجون بصورة أفضل عن طريق الهروب أفضل من البقاء في منزل غير مستقر عقليًا. إن هؤلاء المراهقين الذين يهربون ليجعلوا والديهم يشعرون بالذنب، لا يجب مكافأتهم عندما يعودون. وإذا كانت مشكلة الهروب تتكرر بكثرة فيجب على الأسرة أن تسعى للحصول على استشارة للقيام بالتحليل النفسي للعائلة والمراهق. ووفقًا (Stierlin 1973) فإنه ما يقرب من مليون مراهق يهربون من منازلهم سنويًا في أمريكا، وأكثر من نصفهم من الفتيات وأغلبهم من الضواحي. إن مهمة المعالج النفسي في تلك الحالات هو تشجيع الوالدين والأبناء أن يستقل كل منهما عن الآخر بصورة أكبر. وبالفعل فإن "الهروب الناجح للشاب واعتماده على نفسه هو علامة جيدة على نموه وليست علامة سيئة حيث أنها تعكس قدرة المراهق (والداين) المتزايدة أن يعيش بعيدًا عن والديه وبصفة مستقلة عنهم.

تشجيع الوالدين المسيحيين

ربما أن الشيء الوحيد الأكثر صعوبة من كونك مراهقاً هو أن تكون والد ذلك المراهق. إن العديد من الوالدين المسيحيين يصيبهم الخوف عندما يفقدون سيطرتهم على أطفالهم أو تنكسر قلوبهم بسبب بعض اختيارات أبنائهم. إن الآباء في حاجة إلى التشجيع وخاصة عندما يشعرون أنهم ارتكبوا خطأ جسيماً. ومن إحدى الاتجاهات هو أن تذكر بأن القديس بولس يقارن الحياة المسيحية بالسباق: "ألستم تعلمون أن الذين يركضون في الميدان جميعهم يركضون ولكن واحدًا يأخذ الجعالة؟ هكذا اركضوا لكي تنالوا" ١كو ٩ : ٢٤).

١١. ٣ دعه يذهب

إن العديد من الآباء المسيحيين لا يعرفون متى يذهب عنهم أبناؤهم فعندما يصل العصفور الصغير لمرحلة معينة فإن أمه تدفع به خارج العش ويبدأ العصفور الصغير في تعلم الطيران لكي يصل إلى الأرض؛ فبدون التعرض للشدائد والاستقلالية، فلن يستطيع المراهق أن ينضج و"يتعلم الطيران" إن الطبيب النفساني يرى العديد من المرضى النفسيين الذين لا يزالون يعيشون مع والديهم حتى سن الثلاثين وما يزيد. وهذا الأمر يعتبر صحيحًا مع الشباب الذين يصابون بالفصام العقلي وهذا ينطبق على الذكور المدمنين للخمور والذين قام العديد منهم بالزواج من سيدات يشبهن أمهاتهم وينفصلون عنهن في النهاية ويعودون مرة أخرى للعيش في حضن أمهاتهم.

ومن الحكمة للشاب الذي تخرج من المدرسة الثانوية أن يبعد عن منزله عدة أميال، فمن خلال الجامعة أو مؤسسة تعليمية أخرى يمكنهم أن يطوروا من المواهب التي أعطاها الله لهم ويتعلموا دروس الحياة القاسية عن طريق الوقوع في الأخطاء ثم محاولة إصلاحها. فإذا قام الوالدون بتربية أبنائهم وفقًا لتعاليم الله خلال فترة الست السنوات الأولى من حياتهم، عندما تبدأ الشخصية في التكوين، فإن معظمهم سوف يعيشون بصورة جيدة.

لابد أن يثق الآباء في الأبناء. ولكن إذا لم يقم الآباء بتربية أبنائهم وفقًا لتعاليم الله فإن معظم المحاولات لتعليم الشاب في عمر (١٨ سنة) شيئًا كان المفروض أن يتعلمه في سن ثلاث سنوات، يصبح دون جدوى. لابد على الأبناء أن يتعلموا من الحياة، ولابد أن يصلي الآباء لله حتى ينضج أبناؤهم بصورة سليمة. إن الحرية الكبرى هي عمل الأخطاء والتعلم من تلك الأخطاء الدروس الغالية من خلال الخبرة. لا يجب على الأبناء تأنيب أطفالهم حينما يفشلون، ذلك لأنهم سوف يؤنبون أنفسهم. وإذا تعلم الأبناء أن يفقدوا خوفهم من الفشل، فإنهم قد تعلموا درسًا مهمًا.

إن الروح التنافسية التي يتحدث عنها القديس بولس قد تكون حافزا للوالدين المسيحيين، والذين هم بالفعل يتصارعون مع العالم ومؤثراته على أبنائهم. إن الوالدين يصارعون من أجل الوصول بأولادهم إلى أفضل صحة وجدانية وروحية.

وفي كل سنة فإن أفضل لاعب كرة القدم في الجامعة يتم اختيارهم للفريق المحترف في مسودة خارجية فماذا يحدث لو إن الله لديه "مسودة خارجية" سنوية لاختيار أفضل الآباء المسيحيين لتربية الأولاد؟ إن الوالدين دائمًا يشعرون أنهم يرتكبون المزيد من الأخطاء، ولكن لا جدوى من الرجوع إلى الزمن الماضي ولابد أن يجاهدوا لكي يصبحوا والدين ممتازين مع أبنائهم كما يريدون أن يكونوا. إن الأطفال يمكنهم أن يحتملوا العديد من أخطاء الوالدين. إن النموذج العام في تربية الأطفال يعتبر عنصرا أكثر أهمية من الأخطاء العرضية (Kagan 1979).

لابد أن يكرس الآباء حياتهم لخدمة الله لكي يصلوا إلى الأهداف التي يريدها الله أن تتحقق في أبنائهم فلقد وعدنا الله بأن يساعدنا لكي نكون ذلك النوع من الآباء الذي يريده هو لنا. لابد أن يعترف الآباء بأخطائهم الماضية لله متذكرين وعده بأنه إذا اعترفنا له بخطايانا فهو أمين وعادل أن يغفرها لنا (١يوحنا ١: ٩). ولابد أن يتعلم الوالدون أن يسامحوا أنفسهم ويغيروا من حياتهم ملقين الماضي ورائهم وناظرين للامام وكما قال الرسول "أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام" (فيلبي ٣: ١٣). إن الله سوف يكافئ الآباء بصورة كبيرة عندما يتحولون من طموحاتهم الشخصية في ذلك العالم إلى تكريس أنفسهم للدعوة الأسمى وهي أن نكون أكثر حكمة وقوة ومحبة وقربًا من الله.

تطور النضوج

إن موضوع تطور النضوج تم فحصه بواسطة علماء النفس، ولهذا فإن العديد من الاستنتاجات في ذلك المجال هي نتائج تحت الاختبار. ويمكن تقسيم سنوات النضوج إلى ثلاث مراحل: النضوج المبكر (٢٠ – ٣٠ سنة) والنضوج المتوسط (٤٠ – ٦٥) والنضوج المتأخر (سنوات ما بعد التقاعد).

مرحلة النضوج المبكر

وصف Erikson مرحلة النضوج المبكر على أنه الوقت عندما يختار الفرد إما أن يكون ودودا في علاقاته الشخصية و/ أو الزواج مع التضحيات المصاحبة له، أو يختار طريق العزلة بسبب الخوف من تلك العلاقات (Papolia & Olds 1986).

إن العلاقة الثنائية المتبادلة وإعجاب كل جنس بالآخر هو من المواصفات المميزة لتلك السنوات من الحياة. إن العلاقة الحميمة للزواج والعلاقات الجنسية ينتج عنها تكوين أسرة جديدة.

الحب والزواج والجنس

إن الأزواج الأمريكان لابد أن "يقعوا في الحب" وهم يتزوجون من أجل الحب فقط. إن الأمريكان غير نمطيين من حيث الزواج لأنهم يعتمدون على المشاعر أكثر من النظر إلى أي عوامل أخرى أساسية في الزواج. والبعض منهم يطالبون بالطلاق لأنهم "لم يعودوا يشعرون بالحب تجاه الطرف الآخر" ويعتقدون أن هذا سبب كافٍ للانفصال. إن عدم منطقية "الحب الرومانسي" قد تأيد بواسطة علماء الاجتماع مثل (Campolo 1986).

ما هو الحب على أي حال؟ هل هو مشاعر؟ هل هو تصرفات؟ هل هو وهم من صنع الخيال؟ إن الحب الصادق حقيقي على الرغم من أن المحبين يظنونه شيئًا وهميا. إن العديد من الأشخاص يظنون بالخطأ أن الحب هو إحساس تلقائي يأتي ويبقى للأبد عندما يقوم الشخص بعمل شيئ سحري عندما يقول "أحبك". إن الحب هو أكثر من مجرد مشاعر بالرغم من أنها تمثل جزءًا كبيرًا منه.

ولقد خلقنا الله لكي نتشارك في حبنا مع الآخرين من ثلاث نواح: الروحية والعاطفية والجسدية. ومن المهم أن تتطور علاقات الحب على نحو ذلك الترتيب. في مجتمعنا اليوم، فإن "الحب" الجسدي يأتي أولًا بطريقة الشهوة المعتادة مما يرخص من قيمة الاتصال الجنسي الذي وضعه الله. لقد وضع لنا الله الاتصال الجسدي والجنسي ليعطينا الكثير

من الراحة الجنسية لكي تكون جزءًا طبيعيًا في الحياة الزوجية. ولقد أنذرنا أن من يرتكب الإباحية والزنا أو الشذوذ سوف يعاني الكثير من العواقب.

لقد رأى علماء النفس العديد من المرضى بالمشاكل الجنسية بسبب المفهوم الفيكتوري الخاطئ الذي يقوله الإنجيل عن الاتصال الجنسي في الزواج. ومن المحزن أن نرى آثار المذهب الفيكتوري على الأطفال الذين ينجبهم هؤلاء الآباء والأمهات. يتجاهل بعض المؤمنين الحقيقة التحذيرية للأزواج والزوجات ألا يتجنبوا العلاقات الجنسية سوى أثناء الصلاة (١كو ٧: ٣ – ٥).

إن الأشخاص المتزوجين عندما لا يشعر شركاؤهم بأحاسيسهم العاطفية ومشاعرهم نحو الجنس، فهم يحاولون استيفاء تلك الاحتياجات بطريقة غير مسيحية وشاذة. في الزواج المسيحي، فإن الوجدان الجسدي يكون جيدًا في عين الله الذي خلق كل زوج ليعيش مع الآخر، والاتحاد الجنسي هو تعبير جسدي عن الحب الحقيقي السائد على المستوى الشعوري والروحي، وهو يطور الصحة العقلية بصورة جيدة في حياة الأسرة ككل. وللأسف فإن العديد من الأشخاص يصلون إلى الحب الحقيقي في العلاقة الزوجية.

إن الحب الجديد الذي يجده المراهق—المعبَّر عنه بصورة صريحة—دائمًا يعني: "أني أريد أن أستخدمك لأثبت لنفسي قدراتي ولكي أستوفي احتياجاتي الذاتية والبدنية "والشخص الساذج يتملقه جدًا ذلك النوع من الحب، بينما الشخص الواقعي الناضج عاطفيًا والذي قد يشعر بهزة جسدية، يعلم أن ذلك الحب لن يشبع احتياجات الروح والنفس. إن الحب الناضج يكون صبورًا؛ والحب الناضج يكون حنونًا على إسعاد الطرف الآخر والوصول لما يريده دون انتظار لأي مقابل، في حين أنه يكون أكثر تقديرًا إذا تم تبادل الحب معه (١ كو ١٣).

إن غالبية الأشخاص تعلموا—واختاروا— أن يحبوا الحب الطفولي أو حب المراهقة. إن الحب الناضج الوثيق يوجد في القليل من الكبار والمراهقين وبصورة استثنائية في الأطفال البالغين.

وهؤلاء الأشخاص هم الذين طلبوا مساعدة إله الحب للوصول لتلك المرحلة "أيها الأحباء لنحب بعضنا بعضًا لأن المحبة هي من الله وكل من يحب فقد ولد من الله ويعرف الله ومن لا يحب لم يعرف الله لأن الله محبة" (١يوحنا ٤: ٧ – ٨).

أدوار الزوج والزوجة

لا فرق بين الأزواج والزوجات ولكن لكل منهما دورًا مختلفًا. إن دور الزوج هو ممول الأسرة، إذ لابد أن يمول ويوفر لعائلته الاحتياجات الروحية والنفسية والجسدية بالإضافة إلى الاحتياجات الجنسية لزوجته. في الزيجات التقليدية فإن الزوج يعتبر صاحب السلطة الوحيد في المنزل على الرغم من استشارية لزوجته قبل اتخاذ القرارت. وأخيرًا فإن الزوج هو القائد (Blitchington, 1980).

وهناك خطوط إرشادية كتابية تساعد الزوج للقيام بدوره. إن الشيئ الأولي للزوج هو حبه لزوجته بطريقة مضحية وملتزمة كما أحب الله الكنيسة (أفسس ٥: ٢٥ – ٣٣). وذلك الحب يوفر للأسرة الاستقرار والشعور بالأمان والحب الحقيقي يتجنب القساوة (كو٣: ١٩). إن التعبير عن الحب مثل تقديم الورود والهدايا والمكالمات التليفونية أيضًا يزيد من حب الزوج لزوجته.

ولابد أن يكون الزوج مهذبًا وحساسًا لمشاعر



«بينما لدينا الآن القليل من السلام والهدوء، دعنا نتكلم عن بعض عيوبك.»

زوجته مظهرًا احترامًا لها عن طريق فتح الباب لها ومساعدتها في الجلوس. ان المدح العام هو اعتراف إيجابي للزوجة مما يؤكد على ظهور الصفات المرغوب فيها. ولابد أن يقول لزوجته سواء بطريقة خاصة أو علانية أنه يحبها ولماذا يحبها. ولابد من تذكير الزوجة من دورها المميز كزوجة. ولابد أن يكون النقد خاصا ولا يوجه نحو الصفات غير المتغيرة في الزوجة. إن مقارنتها مع أي سيدة أخرى هو شيئ غير حكيم طبعًا، ولا يجب أن يتوقع الزوج الكثير من زوجته بالمقارنة مع سيدات أخرى. وأخيرًا لابد أن يتجنب من الذهاب غاضبًا إلى الفراش (أفسس ٤: ٢٦ — ٢٧) ولابد من التعامل مع الغضب بصورة مباشرة ولابد أن يغفر كلا الطرفين خطايا الآخر سواء كانوا راضين عن ذلك الأمر أم لا، عندما يذهبون للفراش.

إن دور الزوجة لا يقل عن دور الزوج ولكنه يختلف عنه، رغم أن الإنجيل يشرح دور الزوجة على أنه الخضوع (أفسس ٥: ٢٢) ولكن هذا لا يتطلب من الزوجة أن تصبح عبدة أو تسير وراء زوجها بدون عقل ودون إبداء رأيها. إن الخضوع هو أساسًا اتجاه لاحترام الزوج واعترافا منها بقيادته للمنزل.

إن الخطوط الرئيسية للزوجة تشمل إظهار الاحترام للزوج، فإن الزوج يحتاج للاحترام من الزوجة بقدر ما يحتاج إلى حبها، وعليها أن تتجنب مناقشة غلطات زوجها أمام الآخرين. وعلى الزوجة التي تحب زوجها أن تعرف الأشياء التي تسعده. أما الرفض والمغالطة والاستفسار الكثير عن قدرات الزوج في اتخاذ القرارات هو ممنوع تمامًا.

لابد أن تعرف الزوجة أيضًا أن الرجل دائمًا يكون رد فعله في العلاقة الجنسية بصورة جسدية في حين إن الجنس عند المرأة يكون بصورة عاطفية. إن الرجل يصبح مثارًا جسديًا أسرع من المرأة ويميل إلى ممارسة الجنس بصورة فعالة وهو أحيانًا يحب أن يمارس العلاقة الجنسية عدة مرات أكثر من الزوجة. إن كلا الزوجين يحتاجان إلى تعلم استيفاء احتياجات الطرف الآخر الجنسية وعلى سبيل المثال: يجب على الزوج أن يتعلم أي يطيل فترة ما قبل الاتصال الجنسي حتى تصل زوجته إلى قمة شهوتها. إن العديد من الزوجات يفشلن في الاستجابة الجنسية وذلك لأن أزواجهم يتسرعون في عملية ممارسة الجنس (Wheat, 1981).

ولابد أن تكون الزوجة مدبرة جيدة للمنزل. وسفر (الأمثال ٣١) يشرح الزوجة المثلى التي لديها إحساس جيد بأعمالها، فيجب عليها ألا تكون كسولة ولكنها مشغولة بجميع الأمور داخل المنزل (تيطس٢: ٣ - ٥) وخارجه (الأمثال ٣١). ولكن لا يجب عليها أن تكون مشاغلها الخارجية كثيرة جدًا وتفوق أعمالها المنزلية.

تحدي دور الآباء

من المظاهر الرئيسية لنضوج البالغ هو الأبوة. إن الوالدين اليوم لا يريدون إنجاب الأطفال في بداية حياتهم الزوجية، والعديد من الأزواج ينتظرون حتى سن (٣٠ سنة) قبل أن ينجبوا أطفالهم. وبالتأكيد هناك حكمة في عدم إنجاب الأطفال مباشرة بعد الزواج، فإن الزوجين في حاجة إلى أن يتأقلموا مع بعضهما البعض ومع أدوارهم الجديدة كزوج وزوجة وبالتأكيد هناك العديد من المميزات والمساوئ في بداية حياة أسرية مبكرة ولكن المميزات دائمًا تفوق المساوئ (Olds, 1983). في حين إن الأطفال يمكن أن يكونوا بالفعل ضغطاً ماليا وعبئاً على عائلتهم، فهناك دليل على أن البحث في ذلك المجال يأخذ نظرة سلبية في تربية الأطفال في بداية حياتهم الزوجية (papalia, 1986).

لقد أعطى الله الآباء مسئولية في قوله "ربِّ الولد في طريقه فمتى شاخ أيضًا لا يحيد عنه" (أمثال ٢٢: ٦). إن كيفية تدريب الآباء لأبنائهم خلال الستة السنوات الأولى من الحياة سوف تؤثر على سائر حياته لمدة (٦٠ أو ٧٠ سنة) وسوف يحدد

ما هو مدى الاستمتاع والنجاح الذي يشعرون به.

إن اهتمام الله بالأطفال واضح جدًا من خلال الكتاب المقدس؛ وكان الشعب يظن أن السيد المسيح كان مشغولاً بالتحدث إلى الكبار فقط إن كلامه مع الأطفال كان مضيعة للوقت ولكن (مرقس ١٠: ١٤ – ١٦) يخالف ذلك الفهم.

إن صفات الأطفال وبراءتهم من النماذج التي يجب أن يتصف بها الكبار كما قال متى. وهو يعطينا أيضًا تحذيرًا لاتجاهاتنا نحو الأطفال (متى١٨: ١ – ٧).

وهناك تحذير آخر أعطاه الله لنا عن وجوب تفكير الآباء في الأبناء بصورة راقية ويجب تعليم الأطفال مدى تحمل المسئولية (الخروج ٢٠: ٥ – ٦).

إن العديد من الأشخاص ينزعجون من قراءة ذلك الجزء الكتابي، لأنهم لا يفهون كيف إن الله المحب يعاقب الجيل الثالث والرابع من الأبناء عن أخطاء الآباء. وهذا لا يتوافق مع حب الله للأطفال كما هو مذكور في الإنجيل. إن الطبيب النفسي الذي يرى العديد من الأطفال المضطربين عقليًا كل يوم ويجب عليه التعامل مع والديهم وأجدادهم يمكنه أن يصل إلى معنى ذلك الجزء مباشرة.

ومن أحد أسباب العلاقات العصبية بين الآباء والأبناء هو العلاقة العصبية بين الزوج والزوجة. إن معالجة مشاكل الأطفال دائمًا تتطلب مساعدة الآباء لتعليم سبل أفضل للحياة والحب؛ فإن الأزواج والزوجات الذين لا ينجحون في إشباع احتياجاتهم للحب ولا يجدون ذلك من خلال أزواجهم فإنهم دائمًا يبحثون عن سبل أخرى لإشباع ذلك الحب. فقد يبدأ الأب في علاقة حب جديدة وقد تزداد الحالات العصبية لدى المرأة مما ينعكس على حبها المتزايد لأبنائها، فإن الأم المصابة بحالة عصبية قد تكون في احتياج شديد لأبنائها لكي يبادلوها الحب وهي دائمًا تخشى من أن تضربهم عندما يستدعي الأمر ذلك، خوفا من أن ذلك قد يتسبب في توقفهم عن حبها للحظات أو ساعات. ربما يلجأ الآباء أو الأمهات للحصول على الحب من أبنائهم ومعاملة الطفل من الجنس الآخر مثل زوجة أو زوج صغير.

إن بعض الأمهات يرفضن بداخلهن أن يكبر أطفالهن بسبب خوفهن الشديد أن يكبروا ويتروكها وحيدة، وبذلك تفقد علاقة الحب الوحيدة في حياتها. ولهذا، فهن يدللن أطفالهن ويفسدونهم ويتخذن القرارات بالنيابة عنهم ولا يشجعوهم على الاستقلالية أو عندما يصلون لسن (٦ سنوات) فإن هؤلاء الأطفال يخشون من الذهاب للمدرسة لأنهم شديدو الارتباط بأمهاتهم. وعندما يبلغون سن المراهقة—ويدركون عدم كفاءتهم—فقد يلجأون إلى تعاطي المخدرات والكحوليات ويكرهون أمهاتهم ولا ينجحون في النمو العاطفي. وعندما يكبر هؤلاء الأطفال ويتزوجون ويكون لديهم أطفال خاصة بهم فإن الأم المصابة بالعصبية تزيد من محاولاتها للسيطرة على المنزل الجديد والزيادة في تدليل الأحفاد ومحاولة التفرقة بين الأب والأم، وهكذا فإن الأجيال قد تتأثر بالأب والأم الذين لا يحبان بعضهما البعض.

إن الآباء الذين في حياة الخطية—حياة لا تتوافق مع مبادئ الله، سوف يكون لهم أثرا عميقا على أبنائهم وأحفادهم، للجيل الثالث والرابع. إن الله لا يعاقب نسلهم على أخطائهم ولكن الوالدين هم المعاقبون لهم وذلك لعدم سماعهم لوصايا الله.

مراحل النضوج وفقًا لليفينسون

قام (Levinson, 1978) بعمل محادثات عميقة مع بعض الرجال لتحديد كيفية تغير الكبار كلما تقدموا في العمر. ووجد أنه خلال فترة المراهقة المتأخرة وحتى سن (٢٤ سنة) يبدأ الرجل في التحول من مرحلة ما قبل النضوج حتى مرحلة النضوج. ومن خلال تلك العملية. يبدأ في ترك منزل والديه ويصبح أكثر استقلالية.

ويبدأ الذكور في دخول عالم النضوج بين سن (٢٢ – ٢٨ سنة) وعلى هذا، يكون لديهم اتجاه نحو الالتزامات الوظيفية خلال تلك السنوات. إن بعض

الرجال يكونون أكثر التزاما واستقرارًا، في حين إن الآخرين يكونون حالمين ويتركون لأنفسهم عدة اختيارات. وغالبًا فإن الرجال يطورون علاقة وثيقة مع واعظ أو مرشد، وهو شخص يكبره بـ ٨ – ١٥ سنة وهو يرشده ويؤيده ويسانده في جميع أمور حياته.

في ما بين (٢٨ – ٣٣ سنة) هناك مرحلة انتقالية أخرى حيث يبدأ الفرد في النظر مرة أخرى لالتزماته ويستنتج في النهاية ما إذا كان في مرحلة ما قبل النضوج أو يلزم نفسه بالانشغال بالعمل والزواج. إن المرحلة الانتقالية ينتج عنها أزمة ويبدأ نسبة من الرجال في البدء في وظيفة جديدة. وهنا تأتي ذروة نسبة الطلاق. وهناك أبحاث كثيرة قام بها (Sheehym 1976) والتي تشير إلى العديد من السيدات يدخلن في مراحل مشابهة في سن (الثلاثين) وينتقلن أيضًا من التركيز على الأعمال إلى التركيز الأكبر على رعاية منزلهن وتربية أبنائهن.

ويذكر Levinson أن الفرد ينتقل إلى مرحلة أخرى في مرحلة النضوج المبكر من (٣٢ – ٤٠ سنة) حيث تبدأ مرحلة الاستقرار وتطوير هيكل آخر من حياة النضوج (على عكس المرحلة الأولى في العشرينيات). إن الناس يضعون أهدافًا جديدة ويحاولون تكوين مكانة لهم في المجتمع كمحاولة للتقدم والرقي مع أنه يلتزم بروح الاستقرار.

ومع نهاية مرحلة الاستقرار تلك، فإن الرجل يبدأ عادة في أن يشعر بالاحتياج للاستقلال بصورة أكثر من أي ضغوط أو إحباط وتبدو عليه حالات من التغييرات الغريبة مع الأسرة والأصدقاء وهؤلاء الذين يعملون معهم. وعند ذلك العمر يفقد الواعظ أو المرشد الدور الفعال الذي كان يؤديه في المرحلة السابقة.

وعند هذه النقطة، يميل الفرد لاتخاذ أحد البدائل الخمسة للتوافق. إن العديد من الأشخاص يلزمون أنفسهم بأداء أعمالهم الوظيفية والبعض يشعرون بالفشل الشديد على الأقل من وجهة نظرهم. والبعض يعتقد أنه يحتاج إلى تغييرات جذرية ويصارع لكي يحدد الاتجاه الذي يسير فيه عمله، وبعضهم يحصل على ترقية.

وأخيرًا فإن نسبة صغيرة دائمًا تتصف بعدم الثبات والذي يستمر حتى الثلاثينيات. والسيدات دائمًا تسير على نفس المنوال، على الرغم من أنهن دائمًا يجدن أنفسهن يتصارعن بين دورهن التقليدي في تربية الأبناء ورعاية شئون المنزل، والضغوط الاجتماعية العكسية للتطور في الوظيفة خارج المنزل. وحتى من خلال عمل السيدات خارج المنزل فإنهن يحددن عملهن على أنه علاقات بزملاء العمل أكثر من أنه انجازات معينة (Gill-gan, 1983).

مرحلة النضوج الوسطى

في سن الأربعين يبدأ الشخص في الدخول إلى منتصف العمر ولقد شرح (Erikson, 1963) الوضع في تلك المرحلة على أنه الإبداع والإنتاج في مقابل الركود. وقد يختار الأشخاص أن يساعدوا الجيل الثاني (يرشدوا أبناءهم أو يصبحوا واعظين) في حين أنه يتجنب التمركز حول الذات، لكن القليل من عدم النشاط قد يفيد.

إن متوسطي العمر الذين يتكيفون بنجاح مع الحياة يميلون لعمل أربعة تغيرات ضرورية. أولًا، يبدأون الدخول في مرحلة الحكمة أكثر من ميولهم للقوة البدنية والتي عادة تبدأ في الانتقاص مع الوقت. ثانيًا، يقدرون الأشخاص لشخصياتهم الفريدة ومدى علاقاتهم مع الناس.

إن المرونة في المشاعر شيء ضروري حيث يبدأ الأشخاص في فقدان بعض العلاقات بسبب وفاة الآباء أو الأصدقاء. أخيرًا، في تلك المرحلة فإن الناس يجدون بوجه عام ردودًا لبعض التساؤلات في حياتهم وبالتالي يحافظون على مرونتهم وانفتاحهم في تقييم الآخرين.

واقترح (jung, 1933) أنه في منتصف العمر يكون هناك انتقال من التركيز على النواحي الخارجية للحياة (مثل الوظيفة والأسرة) إلى النواحي الداخلية للحياة (البحث عن إجابات

للتساؤلات الداخلية). أما هؤلاء الذين يزيد عمرهم عن (٤٠ عاماً) فإنهم يتوجهون بشكل عام نحو القضايا الروحية. إن مرحلة منتصف العمر تتبلور دائمًا على أنها مرحلة التساؤلات المتزايدة والتغير الوظيفي أو الطلاق.

إن الأدلة الحالية تقترح أن تلك الأزمة تحدث في الطبقة السفلى من الرجال مثل حالات بعض العاملين أو الموظفين (Farrell, 1981). ويبدو إن بعض الأشخاص قد تكيفوا جيدًا ولكنهم يميلون لإلقاء اللوم على الآخرين في حالة مواجهتهم لأي مشكلة (إسقاط). على سبيل المثال قد تحدث أزمة وتهدد الزوجة بترك المنزل بسبب مظهر كاذب. إن ١٢٪ من الأشخاص في ذلك الوضع تكون أزمتهم قاطعة و٥٦٪ يكون لديهم أزمة لكنهم يخفونها، أو أنهم لا يدركون وجودها تمامًا والباقي لا يوجد لديهم أزمة. وبالفعل فإن "أزمة منتصف الحياة" هي تعبير عن الأحاسيس الطويلة المدى بعدم الأمان. وربما أن تلك الأزمة تستخدم كعذر لممارسة الزنا وبعض التصرفات السلوكية غير المسئولة.

وركز Levinson على ان الفرد في سن (٤٠ – ٤٥ سنة) هو في مرحلة انتقالية بما يتوافق مع "أزمة منتصف العمر" ولكن في منتصف الأربعينيات يعود إلى الاستقرار مرة أخرى سواء بالطرق الروتينية السابق ذكرها في الحياة أو بالاختيارات الجديدة التي طرأت نتيجة لأزمة المرحلة الانتقالية. ولاحظ Levinson أن العديد من الأشخاص وجدوا أن ذلك الوقت هو الأكثر في الإبداع وأكثر الأوقات إنتاجا في حياتهم.

ومن سن (٥٠ – ٥٥ سنة) يبدأ الرجل في الدخول مرة أخرى في مرحلة انتقالية ولكن من المحتمل ألا يدخل في أزمات أخرى ومن سن (٥٥ – ٦٠ سنة) يبدأ في الاكتمال مرة أخرى.

وفي سن (٦٠ – ٦٥ سنة) يبدأ مرحلة انتقالية نحو التقاعد ومرحلة النضوج المتأخرة. وخلال مرحلة النضوج الوسطى، لابد أن تتكيف السيدات مع "العش الفارغ" عندما يترك الأطفال المنزل وأيضًا مع الضغط الجسدي الناتج عن انقطاع الطمث، إلا أن الباحثين وجدوا أن ذلك ليس صعبا كما يُظن، على الرغم من أن السيدات في تلك المرحلة يدخلن في صراع داخلي شديد لإجراء تغيير في حياتهن من التمركز حول البيت والأسرة إلى محاولة أخذ أدوار أخرى جديدة خارج المنزل (Baruch 1979).

مرحلة النضوج المتأخرة

إن السنوات الأخيرة من الحياة تتسم بالانتقاص التدريجي من القدرات الذهنية والبدنية. على الرغم من أننا نميل لأن نصف كبار السن "بالشيخوخة والكبر". ولكن العديد منهم يحتفظ بقدراته العقلية لفترات طويلة على الرغم من أنهم قد يعانون من المرض والاعتلال البدني. إن الكثير من كبار السن يعانون من عدم قيامهم بالأعمال المنزلية وشعورهم بالوحدة وفقدان الوضع الاجتماعي

١١ . ٤ استخدام الواعظين في الكنيسة

إن المؤمنين عادة ما ينفردون بأنفسهم حالما يخبرهم الكتاب المقدس صراحة أنهم أصبحوا ضمن جماعة المؤمنين. وحيث إن الراعي يبتعد عادة عن الجموع، فهناك حاجة إلى أصحاب النصيحة كما كان بولس بالنسبة ليتموثاوس (Joy 1988) ولابد من وجود برنامج للتلمذة يضم الكبار الناضجين إيمانيًا. وهؤلاء لا يتعاملون فقط مع مشكلات الشباب، بل يفتقدونهم دوريًا للوقوف على مدى تطورهم روحيًا. ويجب عليهم تجنب السيطرة، بل لابد من عطاء وأخذ.

والدخل المادي أيضًا (Peters, 1985).

ولاحظ (Erikson, 1963) أن تلك المرحلة من الحياة تشمل أزمة التكامل الذاتي في مقابل الإحساس باليأس. وقد يقبل أو يندم الكبار على ما فات من عمرهم. إن من يشعرون بالتكامل هم الذين يظنون أنهم بذلوا قصارى جهدهم وتقبلوا نقائصهم وقصورهم. وعلى عكس ذلك، فهؤلاء الذين لم يحققوا ذواتهم، فإنهم يصابون باليأس متأكدين أن الوقت قد فات للبدء من جديد! ولاحظ إريكسون أن جميع كبار السن لديهم درجة ما من الاكتئاب؛ ومع ذلك فإنهم يتمتعون بفرصة "طفولة" ثانية مستمرين كخلائق جنسية ابتكارية.

إن مرحلة النضوج المتأخرة تشمل أيضًا تطور أدوار الأسرة الجديدة شاملة دور الجد، فإن الجدود دائمًا يستمتعون بأحفادهم أكثر مما يفعلون مع أبنائهم لأنهم الآن لا يكون عليهم ضغوط ومسئوليات كما كانت في الماضي. وأحيانًا تنعكس الأدوار حيث يقوم الأطفال الكبار برعاية الأجداد.

إن كبار السن يفقدون وضعهم في مجتمعنا على عكس المجتمعات الأخرى حيث ترفع شأن هؤلاء الكبار لحكمتهم والعديد من هؤلاء الكبار يتم إهمالهم أو وضعهم في دور رعاية المسنين.

ويقول (Maloney, 1986) إن كبار السن يريدون المشاركة ليس مجرد مراقبة الآخرين. إن كبار السن يميلون لأن يكونوا أكثر عقلانية وأكثر احتمالاً.

وقد يتخذون بعض القرارات تجاه الله لأول مرة في حياتهم. واستنتج Maloney أنه مع تقدم السن، فهناك احتياج متزايد لرعاية المسنين في المستشفيات ومراكز الخدمة الأخرى. وهناك عدد كبير من الأبحاث المتوافرة التي تعكس الرؤية المسيحية والنفسية لمواجهة الموت والفقدان.

من الواضح أن تطور الإنسان لا ينتهي مع مرحلة الطفولة أو المراهقة، بل بالفعل، هناك إمكانية للاستمرار في النمو الشعوري والروحي والعقلي مدى الحياة.

المراجع

Alexander, J. 1973. Defensive and supportive communications in normal and deviant families. *Journal of Consulting Clinical Psychiatry* 40: 223-31.
Balswick, J., and J. Balswick. 1989. *The family*. Grand Rapids: Baker.
Baruch, G., R. Barnett, and C. Rivers. 1983. *Lifeprints*. New York: McGraw-Hill
Blitchington, W. 1980. *Sex roles and the Christian family*,. Wheaton, Ill.: Tyndale.
Blos, P. 1962. *On adolescence*. New York: Free.
Caine, N. 1986. Behavior during puberty and adolescence. In *Comparative primate biology*, eds. G. Mitchell and J. Erwin. Vol. 2. New York: Liss.
Campolo, A. 1984. *You can make a differerrce*. Waco: Word.
—. 1986. *Who switched the price tags?* Waco: Word.
—. 1989. *A sociologv of youth ministry*. Grand Rapids: Zondervan.
Campolo, A., and D. Ratcliff. 1991. Activist vouth ministry. In *Handhook of Youth Ministry*, eds. D. Ratcliff and J. Davies. Birmingham, Ala.: Religious Education.
Collins, G. 1971. *Man in transition*. Carol Stream, Ill.: Creation.
Conway, J., and S. Conway. 1988. *Your marriage can survive mid-life crisis*. Nashville: Nelson.
Costanzo, P., and M. Shaw. 1966. Conformity as a function of age level. *Child Develolopment* 37:967-75.
Dobson, J. 1978a. *Preparing for adolescence*. Santa Ana, Calif.: Vision.
—. 1978b. *The strong-willed child*. Wheaton, III.: Tyndale.
—. 1980. *Emotions: Can you trust them?* Ventura, Calif.: Reoal.
—. 1987. *Parenting isn't for cowards*. Waco: Word.
Elkind, D. 1981. *The hurried child*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
—. 1984. *All grown up and no place to go*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
Erikson, E. 1963. *Childhood and society*. 2d rev. ed. New York: Norton.
Farrell, M., and S. Rosenberg. 1981. *Men at midlife*. Boston: Auburn.
Gilligan, C. 1983. *In a different voice*. Cambridge, Mass.: Hatrvard University Prrss.
Gjerde, P. 1986. The interpersonal structure of family interaction settings. *Developmetnal Psyhology* 22: 297-30-4.
Glasser, W. *Reality tlrerapy*. New York: Harper and Row.
Graham, B. 1987. *Facing, death and the life after*. Waco: Word.
Grunlan, S. 1984. *Marriage and the family*. Grand Rapids: Zondervan.
Havighurst. R. 1972. *Developmental tasks and education*. 3d ed. New York: David McKay:
Joy, D. 1988. *Walk on*. Wheaton, Ill.: Victor.
Jung. C. 1933. *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace.
Kagan, J. 1979. Family experience and the child's development. *American Psychologist* 34: R86-91.
Kesler, J.,ed. 1984, *Parents and teenagers*. Wheaton, Ill.: Victor.
Kinsey, A., et al. 1948. *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: Saunders.
—. 1953. *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders.
Kopp, R. 1980. *When someone you love is dying*. Grand Rapids: Zondervan.
Kotesky, R, 1981. Growing up too late, too soon. *Christianity Today* (Mar. 13): 24 -28.
—. 1987. *Understanding adolescence*. Wheaton, Ill.: Victor.
—. 1991. Adolescence as a cultural invention. In *Hanhbook of Youth Ministry*, eds. D. Ratcliff and J. Davies. Birmingham, Ala.: Religious Education.
Levinson, D. 1978. *Seasons of a man's life*. New York: Knopf.
Lidz, T. 1968. *The person*. New York: Basic.
McKenzie L. 1982. *The religious educatin of adults*. Birmingham, Ala.: Reli,-,Religious Education.
McPherson, S., et al. 1973. Who listens? Who communicates? *Archives of Gerreral Psychiatry* 28: 93-99.
Maloney, H. 1980. The graying of America. *Christianity Today* (Jan, 17): 8.1-9.1.
Montemayor, R. 1982. The relationsloip between parent-adolescent conflict and the amount of time adolcscents spend alone. *Child Develobment* 53: 1512-19.
The myth of the generation gap. 1984. *Christianity Today* (Oct. 19): 14-19.
Odom, L., J. Seeman, and J. Newbrough. 1971. A study of family communication patterns and personality integration in children. *Child Psychiatry and Human Development* 1: 285.
Olds, S. 1983. *The working parents' survival guide*. New York: Bantam.
Olthuis, J. 1986. *Keeping our troth*. San Francisco: Harper and Row.

Sheehy, G. 1976. *Passages*. New York: Dutton.
Steinberg, L., and S. Silverberg. 1986. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development* 57: 841-5 I.
Stierlin, H. 1973. A family perspective on adolescent runaways. *Archives of General Psychiatry* 29: 59.
Strommen, M. 1988. *Five cries of youth*. Rev. ed. San Francisco: Harper and Row.
Strommen, M., and A. Strommen. 1985. *Five cries of parents*. San Francisco: Harper and Row.
Stubblefield, J. 1986. *A church ministering to adults*. Nashville: Broadman.
Udry, R., and L. Tolbert. 1988. Sex hormone effects on personality at puberty. *Journall of Personality and Social Psychology* 54: 291-95.
Vogel, L. 1984. *The religious education of older adults*. Birmingham, Ala.: Religious Education.
Wheat, E., and G. Wheat. 1931. *Intended for pleasure*. Rev. ed. Old Tappan, N.J.: Revell.
Wilson, J., C. Beecham, and E. Carrington. 1966. *Obstetrics and gynecology*. St. Louis: Mosby.
Wright, E. 1981. *Marital counseling*. Denver, Colo.: Christian Marriage Enrichment.
—. 1982. *Seasons of a marriage*. Ventura, Calif.: Regal.
Wyckoff, D., and D. Richter. 1982. *Religious education ministry with youth*. Birmingham, Ala.: Religious Education.
Papalia, D., and S. Olds. 1986. *Human development*. New York: McGraw-Hill.
Peters. J. 1985. Youth and aging. In *Social problems: Christian perspectives*, eds. C. DeSanto and M. Poloma. Winston-Salem, N.C.: Hunter.
Peterson, A. 1988. Adolescent development. *Annual Review of Psychology* 39: 583-607.
Piaget. J. 1967. *Six psychological studies*. New York: Random.
Platt, L., and R. Branch. 1988. *Resources for ministry in death and dying*. Nashville: Broadman.
Reardon. D. 1987. *Aboted womed*. Westchester, Ill.: Crossway.
Rekers, G. 1985. *Family building*. Ventura. Calif.: Regal.
Richards, L., and P. Johnson. 1980. *Death and the caring community*. Portland, Oreg.: Multruornah.
Ruhin, C. 1979. *Woman of a certain age*. New York: Harper.
Sebald, H., and B. White. 1980. Teenagers' divided reference groups. *Adolescence* 15: 979-89.
Segal, B., et al. 1967. Work, play and emotional disturbance. *Archives of General Psychiatry* 15: 173.
Sell, C. 1985. *Transition*. Chicago: Moody
Selman, R. 1980. *The growth of interpersonal understanding*. New York: Academic.

١٢

الشخصية

إن الشخصية هي نمط متأصل من السلوك، والأفكار، والمشاعر والمواقف متناسقة عبر الزمن. وعلى الرغم من أننا نميل إلى التصرف بطرق مختلفة تبعًا للذين نتحدث إليهم، إلا أنه هناك بعض الاتجاهات في السلوك والتفكير والتي تستمر بغض النظر عن الموقف أو الشخص.

نظريات الشخصية

في حين أنه هناك عددًا من نظريات الشخصية، إلا أن أربعة منها أصبحت المهيمنة في هذا القرن. ومن أقدم نظريات الشخصية هي نظرية السمات Trait Theories، فلقد صنّف الإغريق القدماء الناس كالآتي: ١. خامل، متبلد الشعور، قليل الانفعال، لا مبالي، يميل إلى الشراهة (نمط بلغمي). ٢. نشط، مرح، متفائل، سريع الاستثارة، سريع الاستجابة (نمط دموي). ٣. سريع الانفعال، غضوب، حاد المزاج، عنيد (نمط صفراوي). ٤. منطوي، يميل للتأمل، بطيء التفكير، متشائم، يميل للحزن والاكتئاب (نمط سوداوي). وقد حاول لاهاي (LaHaye 1971) إدماج هذه الحالات المزاجية في الإطار المسيحي، ولكن غالبية علماء النفس يقولون إن تلك التصنيفات أصبحت عتيقة وعفا عليها الزمن.

أما شيلدون (Sheldon, 1942) فقد ذهب إلى القول بأن الشخصية تتصل بنوعية الجسم. فالنمط الظاهري النحيل ectomorph، حيث تسيطر النعومة واللين على شكله الجسماني، فهو شخص ضعيف، ويميل إلى الإنسحاب والإنطواء والخجل والحساسية، وهو محب للعلم والمعرفة. (٢) النمط الحشوي endomorphy حيث تسيطر الكتل اللحمية الناعمة على جسمه، فهو شخص قصير وبدين وله صدر عريض، مرح، انبساطي، وأحيانًا اكتئابي، ذو مزاج متقلب، واجتماعي، ومُحِب. (٣) النمط العضلي Mesomorph، حيث تسيطر العضلات والعظام والأنسجة المتصلة وقسوة وخشونة الملمس اللحمي، فهو شخص قوي، ذو عضلات ويتصف بالشجاعة والعدوانية والحيوية. إن تصنيفات شيلدون تعتبر أكثر من الأنماط المعتادة التي وصفها العديد من علماء النفس، على الرغم من أن تاكر (Tucker, 1983) يقدم الأدلة التي تؤيد أفكار شيلدون.

ويرى ألبورت (Allport, 1937) أن هناك ثلاث نوعيات من السمات: سمات أصلية وهي الأكثر تأثيرًا على الشخصية، وسمات مركزية وهي الأكثر شيوعًا

ولكن لا تستنفذ كلها، والسمات الثانوية وهي الأوليات المعطاة في مواقف معينة.

كم عدد السمات المحتملة؟ بالتأكيد آلاف السمات، باعتبار أن السمة يمكن أن تكون أي صفة/ خاصية لفرد. ولقد حدد كاتيل (Cahell, 1973) ست عشرة سمة استنادًا على بحثه. العديد من السمات المحتملة في أنظمة التكويد المختلفة تُفسِّر شعبية نظريات السمات، ولكنها أيضًا تجعل ذلك الاتجاه مثيرًا للجدل بشكل قوي. فالسمات تُبالغ دائمًا في تبسيط أوصاف الناس. فنحن لا نُلاحظ السمات، لكننا نستدل عليها من السلوك. بالإضافة لذلك، فإن نظريات السمات تميل إلى تجاهل مدى تأثير السياق على السلوك. وأخيرًا، هناك أيضًا مشكلة النمطية. لأن السمات لا تتجمع دائمًا معًا في شخص واحد (على سبيل المثال، ليس كُلّ الأشخاص البدناء اجتماعيون كما يفترض شيلدون).

إن نظرية السمات تشبه نظرية كيلي Kelly لتكوين الشخصية. وفقًا لـ كيلي، فإن الأشخاص يخلقون تركيباتهم الخاصة من فئات معاكسة، مثل: الطيب—الشرير والذكي—الغبي، والتي تستخدم لفهم الآخرين وتفسير الأحداث. في مواقف معينة، فإن بعض من هذه التركيبات تكون ذات أهمية أكثر من الأخرى. وهكذا تكون وجهة النظر الشخصية للفرد مهمة جدًا.

رأى فرويد (Freuid, 1900) الشخصية على أنها صراعات غير واعية وغير مدركة بين الهوية/ الأنا Ego (الدوافع الرئيسية الفطرية) والذات العليا/ الأنا الأعلى super ego (الوعي المُكتسب اجتماعيًا). إن العنصر المفاوض بين هذه المكونات اللاواعية، هو الأنا أو الذات. إن الصراعات هي مركز الشخصية، ويمكن التعامل معها بعدة طرق، منها آليات الدفاع. وقد ركز فرويد على المؤثرات السلبية الخفية والتي اعتبرأنها الأكثر أهمية في شخصية الفرد.

النظرية الرئيسية الثالثة للشخصية وهي السلوكية، والذي قمنا بفحصها بعمق في الفصل السادس. إن أنماط السلوك، والتفكير، والمشاعر تعود إلى عوامل التوافق السابقة، مثل التعزيزات، والعقوبات، وردود الفعل الشرطية. ومن وجهة النظر الفلسفية، يعني هذا إن الأشخاص أساسًا ليسوا سيئين أو جيدين ولكنهم بالأحرى بمعزل عن الأخلاق. لأن شخصياتهم هي نتيجة صارمة لتكيف مُسبق. في حين إن الشخص المسيحي قد يواجه صعوبات في قبول المفاهيم الفلسفية للسلوكية، فإنه من الممكن أن يتقبل حقيقةِ التأثيرات السلوكية على الشخصية. إن التغاير للاتجاه السلوكي هو نظرية باندورا Bandua عن التعلم الاجتماعي.

وهناك نظرية رئيسية رابعة، والخاصة بعلم النفس الإنساني أو علم النّفس الظواهري phenomenological psychology، وتركز على صلاح الشخص أساسًا. ويذكر روجرز (Rogers 1959) أن الأفراد يصبحون نامين بصورة طبيعية نحو الكمال الأسمى وفهم الذات. ومفتاح ذلك هو القبول بدون أي شرط. وهناك عالم نفس ظاهراتي آخر، ماسلو Maslow، يركز على أهمية استيفاء الاحتياجات (انظر فصل ٥)؛ إنّ ذروة هذه العملية هو تحقيق الذات. وبالرغم من أن الشخص المسيحي يجب أن يستجوب الاعتقاد الإنساني بأن الخير هو السمة الأساسية في الإنسان، إلا أن ذلك لا يتطلب الرفض التام للنظرية الظاهراتية phenomenological theory.

من وجهة النظر المسيحية، يمكننا أن نجد قيمة في كل من النظريات الأربع في محاولتهم لتطوير النظرة الشمولية للشخصية. ففيما تُركّز النظرية الفرويدية على الجانب الأظلم للحالة الإنسانية.



نجد أن هينروث Heinroth يلاحظ بأن الهوية أي الدوافع الغرائزية هي الطبيعة الخاطئة التي فينا. وهناك شيء جوهري مشوه بشأن الطبيعة البشرية، ويعتبر المفهوم الكتابي للخطية الأصلية هو أفضل تفسير لذلك التشوه.

وبرغم ذلك، كما ذكر دارلنج (Darling 1969) بشكل مقنع، "إن اللاهوتيون، يبدو أنهم أخبرونا بالحق، لكن لسوء الحظ إنهم لم يخبرونا بالحقيقة كاملة". فلدى الناس أيضًا شيئ من الخير، فهم لا يزالون يحملون صورة الله منذ الخليقة، بالرغم من أن تلك الصورة قد شوهت.

إن النظرية السلوكية قد تساعدنا على أن نملأ صورة الشخصية بشكل أكثر اكتمالًا. تساعدنا السلوكية على تفسير سلوك شرير معين، ولكنها لا تفسر حقيقة أن الناس يخطئون. ومع إدماج هذه النظريات الرئيسية للشخصية مع بعضها البعض والعقيدة المسيحية فهذا يمدنا بأساس للنظرية المسيحية عن الشخصية.

اختبار الشخصية

إن علماء النفس والباحثين الآخرين أحيانًا يستخدمون اختبارات في محاولة لفهم الشخصية. وهناك اختبارات للشخصية الموضوعية والإسقاطية. وهي تختلف في الشكل والافتراضات التحتية. لقد تأثرت الاختبارات الموضوعية كثيرًا بنظريات السمات، فيما تطورت الاختبارات الإسقاطية بشكل كبير من خلال تأثير النظرية الفرويدية.

إن الاختبارات الموضوعية هي عمليات تقرير ذاتية والتي يطرح فيها على الشخص عدة أسئلة مثل: "هل تحب قراءة مجلات عن الميكانيكا؟" أو "هل تصحو في أغلب الأيام في الصباح شاعرًا بالإنتعاش ومرتاح؟" ومن خلال طرح العديد من الأسئلة المتعلقة بسمة معينة من الشخصية، نجد أن بَعْض الإتِّجاهات في الأجوبة والتي يعتقد بأنها تعكس أنماط الشخصية. إن اختبارات الشخصية الموضوعية يستخدمها الكليات، وأرباب العمل، لتمييز الأشخاص الذين لديهم مشكلات أساسية في الشخصية.

إن قائمة الصفات الشخصية المتعددة الأوجه (MMPI) التي وضعها تايلور-جونسون و مينيسوتا (Taylor-Johnson & Minnesota) هي اختبارات للشخصية الموضوعية الشائعة الاستخدام. إن مقياس (MMPI*) هي الأداة المعيارية للأطباء الذين يقومون بمعالجة أو تقييم علم النّفس المرضي psychopathology. ولقد طور واضعو ذلك الاختبار لكي يعكس الانحراف عن الحالة الطبيعية في عشرة مراتب طبية من الاضطراب النفسي، مثل الاحباط النفسي، وانحراف الاضطراب، وداء الفصام العقلي. ولهذا فإن (MMPI) قد يكون مؤشرًا للاضطرابات العاطفية، بالرغم من أنها يحتمل تفسيرًا سيئًا نسبيًا للشخصية الطبيعية.

تُقدُّم الإختبارات الإسقاطية مجموعة قياسية من المحفزات الغامضة أو المحايدة، مثل: بقع الحبر أو رسوم بالحبر على الورق وتقديمها للشخص ليعبر عن انطباعه عنها. إن الشخص الذي يقوم بالاختبار يقوم بتفسير تلك الردود بشكل شخصي. تتطلب الاختبارات الإسقاطية دائمًا إدارة فردية ويبدو أنها تتأثر بشدة بفرضيات مقيّمي الاختبار وواضعيه. إن اختبار بقع الحبر لـرورشاخ Rorshsch (انظر شكل ١٢. ١) واختبار تفهم الموضوع (TAT) هي من أشهر الاختبارات الإسقاطية. إن الفرضية التي تكمن وراء هذه الاختبارات هي أن الشخصية تُخفى بعمق في منطقة اللاشعور بداخل الشخص، والتي يتم اختبارها بشكل غير مباشر. وبوجه عام، فإن اختبارات الشخصية الإسقاطية لا يمكن الاعتماد عليها تمامًا وليس لها صلاحية اكبر من الاختبارات الموضوعية.

*. هو اختصار لـ Minnesota Multiphasic Personality Inventory، والذي يعني "اختبار الشخصية المتعددة الأوجه"، ويقيس هذا الاختبار:
* التوهم المرضي Hypochondriasis
* الانقباض Depression
* الهستيريا Hysteria
* الانحراف السيكوباثي Psychopathic Deviation
* الذكورة-الانوثة Masculinity – feminity
* الفصام Schizophrenia
* الهوس الخفيف Hypoynania
* الانطواء الاجتماعي Social Introversion

جدول ١٢ . ١

عينة ردود تفسيرية لاختبار رورشاخ

إستعمال البقعة الكاملةِ بهذه الطريقة المُعتَبَرةُ يعْكسُ قدرةَ الشّخص عل التّنظيم والتّعلّق بالموادِ.		هذه فراشة. هنا الأجنحة، واللوامسَ، والسيقانَ.
بالإشارةِ إلى جزءٍ فقط من بقعةِ الحبر هذه عادةً متى يُفسّر كدالة على الإهتمامِ بالأساسيات.		هذا جزء من ساق دجاجة.
إستعمالُ جزءِ غير عادي أو صغير جدًا من هذه البقعةِ قَدْ يقتَرِحُ إتّجاهات متحذلقةَ.		يُمكنُ أَنْ يَكُونَ هذا وجه.

المصدرُ: بنجامن كلينمونز، ضروريات عِلْم نفس الشُّواذ Benjamin Kleinmuntz, *Essentials of Abnormal Psychology (New York:* Harper and Row, 1974), p. 78.

لماذا نُستخدم اختبارات الشخصية؟

يمكن أن تساعد اختبارات الشخصية المعالج النفسي في اتخاذ قرارات تشخيصية. فدائمًا ما تكون المشاكل غير واضحة عند بداية المشورة، واختبارات الشخصية يمكن أن توضح ما هي طبيعة المشكلة الأساسية. وفي بعض الحالات، يكون العميل غير قادر على التحدث أو غير قادر على التعبير بشكل كافٍ عن المشكلة الحقيقية.

تميل اختبارات الشخصية إلى إفتراض النموذج الطبي للشخصية (Stuart 1970, b-7)، والتي توضح بأن الصعوبات السلوكية الخارجية هي مجرد أعراض لسبب تحتي أعمق. كما أن الفيروس هو سبب البرد، فإن المشكلة الظاهرة هي دليل على وجود مشكلة أخرى أكثر أساسية. فإذا قمنا بعلاج المشكلة المقدمة، كما يفعل الكثير من السلوكيين، فإن البعض يعتقد بأنه على الأرجح بأن السبب الكامن سيعلن عن نفسه خلال مشكلة أخرى خارجية ("استبدال الأعراض symptom substitution").

قد تستخدم اختبارات الشخصية كوسيلة كشف لتحديد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية. إن أصحاب الأعمال دائمًا يريدون اكتشاف الأشخاص الذين يعانون من مشاكل رئيسية قبل وضعهم في مناصب رئيسية مهمة. وقد يتم صرف الآلاف من الدولارات والعديد من الأشهر في التحضير ما لم يتم الاكتشاف المبكر للمشاكل.

ويمكن استخدام اختبارات الشخصية كأدوات بحث. فقد ترتبط بعض سمات الشخصية بتعليم ناجح، أو أن نماذج من نتائج الاختبارات قد تتصل ببعض فئات من السلوك الشاذ.

قيمة اختبار الشخصية

في السنوات الأخيرة، بدأ علماء النفس في الاستفسار حول استخدم اختبارات الشخصية. وربما نجد المراجعة النقدية الكاملة لاختبار الشخصية في تقييم ميستشيل Mischel للشخصية

١٢. ١ أخلاقيات اختبار الشخصية

في السنوات الأخيرة أصبحت القضايا الأخلاقية في الاختبارات النفسية مثارًا للقلق. فأولئك الذين يستخدمون مثل هذه الأدوات مُلزمين بالقيام بذلك بأسلوب أخلاقي؛ فليس لدى الناس أي إعتراض لأنْ يكونوا مُعالَجون. في الواقع ، لقد وضعت الرابطة الأمريكية لعلم النفس (١٩٨١)، عددًا من المبادئ الأخلاقية التي تتعلق بالعلاج، والبحث، والاختبار.

السرية واختراق الخصوصية من القضايا في اختبار الشخصية. ليس فقط أن تصبح نتائج الاختبار أمرًا شائعًا معرفته ، وبالتالي المساس بحقو الآخرين ظلمًا، لكن الناس قد يُحاولون استغلال نتائج الاختبار بدون الاعتراف بالقيود المفروضة على مثل هذه الاختبارات. يستخدم معظم المشيرين الاختبارات باعتبارها مؤشرات محتملة لمشاكل، وليست خلاصات موثوقة من الشخصية. بالرغم من أن نتائج الاختبار قد تشير إلى بعض الاتجاهات، والشخص غير المعتاد على القيود المفروضة لمثل هذه الإختبارات قد يستنتج بشكل غير عادل بأنه عثر على عيب واضح لمجرد أن النتيجة غير عادية.

على سبيل المثال، خضع طالب لفحص تايلور—جونسون الشائع. وحصل على عشرات النقاط السلبية بكل مقياس الاختبار. ومع ذلك، عندما تم استجوابه من قبل الفاحص اعترف بأنه كان لديه يوم سيئ على نحو غير عادي حين خضع للاختبار. وشجع الطلاب على إجراء الاختبار في وقت لاحق عندما كان في وضع أفضل مزاجيًا؛ وحصل على نقاط طبيعية في كل المستويات.

نسبة تأثير اختبارات الشخصية يجب أن تكون مصدرًا للقلق. ويمكن وصف كل إجراء من حيث (صلاحية) "التخمين" و "الخطأ". وإذا كان عدد مرات الإجراء الصحيح تجاوز بشكل ملحوظ عدد المرات التي أخطأ فيها، يعتبر جهاز القياس فعَّالا. ولكن حتى لو كانت النسبة عالية من التخمينات إلى الأخطاء فهذا لا يبرر استخدام اختبار شخصية بشكل غير أخلاقي. على سبيل المثال ، لنفترض أنه تم اختبار وكانت نسبة دقته ٩٠٪ (والذي سيكون من جيدًا جدًا بالنسبة لاختبار الشخصية). وهذا يعني أنه لن يكون هناك تسعة تقييمات دقيقة مقابل تقييم واحد خطأ لكل شخص. ولكن ماذا عن الـ ١٠٪ الأخرى؟ إذا كان واحد من أصل كل عشرة أشخاص وقعوا في مشاكل نفسية غير موجود مسبقًا بسبب اتخاذ الاختبار، ألا يشكل هذا الاختبار تهديدًا للصحة النفسية؟

وربما يمكن أن يستخدم اختبار الشخصية مع السلامة الأخلاقية متى استخدمت النتائج بحذر، وبدون إبلاغها للشخص الذي يقوم بالاختبار. وينبغي إتمام اختبارات الشخصية فقط عندما يكون الشخص الذي يقوم بالاختبار موافقًا على العملية عن طيب خاطر، وسرية مُطمئنة. وأخيرًا، لا بد من الموازنة بين نتائج الاختبارات مقابل عوامل أكثر أهمية حتى من التجارب السابقة ذات الصلة والملاحظة السريرية. على سبيل المثال، في تقييم المبشرين المحتملين، قد تُزود الفترة التدريبية الوجيزة أفضل المؤشرات عن المشاكل المحتملة من اختبار.

(1968, 14-41) لقد أشار ميستشيل بأن غالبية الشخصية في المشورة ويوثق عدد من الأسباب علماء النفس لم يعودوا يستخدمون اختبارات لذلك التدني.

إحدى إعتراضات ميستشيل بأن العديد من الأسئلة عن اختبارات الشخصية مُبهمة؛ ونفس السؤال يمكن الإجابة عنه بعدة طرق مختلفة اعتمادًا على تفسير ومِزاج الفرد. وهناك أيضًا دليل على أن نتائج الاختبارات لا تتنبأ بسلوك المشكلة بالإضافة إلى سرد بعض الحكايات ذات علاقة بالماضي. إن اختبارات الشخصية لا تسمح بالتفريق بين العوامل الثقافية والعرقية. هناك أيضًا إمكانية تزييف إجابات مرغوبة اجتماعيًا. يَصِفُ ميستشيل مشكلةَ تعريف: تَصنيف السلوكِ يَجْعلُ منِ المحتمل أكثر أنَّ المشيرين سَيتغاضونَ عن الدليل العكسي وحتى يَخْلقُ أو يُشجِّع سلوكًا باثولوجيًا متّسق مع فئة معينة. وأخيرًا، فإن النموذج الطبي لا يعتبر أساسًا كافيًا لفهم جميع المشاكل، ويتجلى ذلك في عدم وجود أدلة على استبدال الأعراض (Stuart 1970, 9, 103-17).

وهناك اختبار على وجه التحديد قد يساعدنا على إظهار سبب استمرار بعض المشيرين باستخدام اختبارات الشخصية:

> تم توزيع اختبارات الشخصية على طلاب الجامعة ثم قدموا لهم الصفات الشخصية... وبالرغم من أن التفسيرات من الأرجح أنها اعتمدت على نتائج الاختبارات النفسية فإنه بالفعل كُل الطلاب الـ ٥٧ حصلوا على تقارير مماثلة... الأغلبية الساحق من الطلاب أشاروا إلى أن التقارير قد تعاملت مع شخصياتهم بصورة جيدة جدًا. وكان عدد ٥٣ طالبًا من إجمالي ٥٧ طالبًا أعطوا تقديرًا للتقرير كإما ممتاز أو جيد، فقط ثلاثة طلاب أعطوا تقدير متوسط، وواحد فقط أعطى تقدير ضعيف، وليس هناك من أعطى تقدير سيء جدًا. لقد كان حماسهم العام منعكسًا على التعليقات غير المحددة للمديح الشديد والإعجاب الشديد (Mischel, 1988).

هل يجب استخدام اختبارات الشخصية؟

بعض الكتاب الحاليين مثل فاريس (Phac-es,1988, 62) واصلوا التأكيد على نواحي القوة والضعف في اختبارات الشخصية. وعلى ما يبدو إن بعض المشاكل تتناسب مع النموذج الطبي، وبذلك يكون سهل الأنقياد لاختبارات الشخصية؛ وهناك مشاكل أخرى تعتبر عادات ناتجة عن التكييف الخاطئ أو أي مصادر أخرى.

إن اختبارات الشخصية غالبًا ما يكون لها قيمة في تقييم العميل غير القادر على التعبير عن نفسه، إلا أنها قد أثبتت أنها مضللة للمشاكل التي يمكن فهمها بشكل أفضل عن طريق تعديل نماذج التعليم. يقف علماء النفس على كلا جانبي المشكلة. ومن المهم مُلاحظة أن الموقف الذي يتخذه عالم نفسي معين هو بلا شك إنعكاس لفعالية ذلك الاختبار. وقد يكون أفضل استنتاج هو أن اختبارات شخصية يجب التعامل معها بحرص شديد، عند استخدامها كلها، لأن وضعها بشر ولذا فهي ليست بكاملة.

آليات الدفاع

لقد شرح فرويد وأولئك الذين تبعوه عددًا من الطرق التي يتعامل بها الفرد مع القلق اللاشعوري. هذه الآليات دفاعية بمعنى أنها تحمي الفرد من رؤية صراعاته اللاشعورية، ومن أن يرى الآخرين مشاكله. ولآليات الدفاع عِدّة خصائص.

أولًا، أن آليات الدفاع لا شعورية واضحة، أي أنه لا يتم اختيارها شعوريًا ولا تعتبر حتى من سمات التوظيف العقلي الذي نصبح على دراية بها بسهولة.

ثانيًا: آليات الدفاع هي طرق حمايتنا من مشاعر وخبرات مؤلمة. وهي تستخدم لتساعدنا لتجنب الشعور بالتوتر من الصراعات الداخلية التي لسنا بحاجة للتعامل معها. على سبيل المثال، أن تكون في وسط بعض الأشخاص الذين لديهم مشاكل مشابهة لمشاكلك قد يؤدي ذلك إلى إدانتنا أو رفض مثل هؤلاء الأشخاص لأنهم يذكروننا بشكل لا شعوري بانفسنا. فأن الوالدين الشديدي الإنتقاد لأبنائهم يرون وجود بعض العيوب في طفلهم وذلك لأن الوالدين يكون لديهم نفس نقاط الضعف تلك التي يوبخون عليها أبنائهم.

ثالثًا: آليات دفاع تكون خادعة للذات، وحيث

أنها تتضمن نسبة من الخداع فهي بشكل عام تعتبر خطية. إن المسيحيين الناضجين يجب أن يقوموا دائمًا بتحليل سلوكياتهم وذلك لكي يروا نقاط الغموض في حياتهم.

رابعًا: آليات دفاع يستخدمها كل شخص، وقد يستخدمها البعض بطريقة أكثر من الآخرين. والاستثناء الوحيد هو السيد المسيح؛ فلم يكن لديه أي دوافع أو نزعات شريرة.

خامسًا: آليات دفاع قد تمنع أو تؤخر مشاكل نفسية. عندما تكون على دراية بجيمع صراعات اللاشعور في وقت واحد فإن ذلك يكون أمر صعب على النفس؛ لذا فإن العقل يستخدم آلية دفاع لتجنب تلك الأمور لتفاديها. وعلى النقيض من ذلك، فعندما نسمح لله بالكشف التدريجي عن الحقيقة التي نخبأها في العقل الباطن فإن ذلك يساعدنا أن نصير أحرارًا حقًا؛ فيعطينا المسيح عقلًا جديدًا وقلبًا جديدًا.

عند فحص آليات الدفاع، يمكننا أن نبدأ برؤية الدرجة التي تأثرها فيها بالطبيعة الخاطئة. وفي أعمق مستويات وجودنا، في العقل الباطن، نحن اساسًا أنانيين، ومشتتين، ومدمرين. ويطلق علماء اللاهوت على تلك الحالة اسم "الفساد" (Rvric 1984, 312-13). إلا إن الأشخاص يكونون غافلين عن أخطائهم الشخصية؛ فهناك مؤثرات خاطئة في حياتنا لسنا على دراية بها. وحتى أعمال الخير التي نقوم بها قد تكون نتيجة لدوافع لا شعوري خاطئة؛ فيمكننا أن نخدع الآخرين (وأنفسنا) عندما نفكر أننا أساسًا أسوياء ولسنا بحاجة إلى معونة الله. إن التوبة عن الخطية يتضمن أكثر من مجرد الخطايا المدركة؟ فنحن في حاجة لأن نندم على اتجاهاتنا الخفية ودوافعنا الداخلية التي لسنا لها مدركين. وهذا أيضًا يحتاج لشفاء الله.

وعندما نكتشف حقيقة "فسادنا" فأن تلك عملية مؤلمة التي تجلب عليك ألام شديدة مؤقتة، وذلك يرجع جزئيًا إلى أننا كلما عرفنا أكثر عن دوافعنا ورغباتنا الفاسدة، وآليات الدفاع في البشر عمومًا، كلما تعلمنا الكثير عن ذواتنا. وفي النهاية، فإن تلك المعرفة تجلب إلينا السعادة وقبولا أعظم للآخرين.

ومع ذلك، من نحن لندين شخصًا آخر لكونه خاطئًا في حين أننا في ذواتنا خطاة، فإن ذلك يزيد من النفاق لقائمتنا الطويلة من الخطايا المدركة أو غير المدركة.

يُشجع القديس بولس المؤمنين ليس فقط لأن يفحصوا أنفسهم (٢كورنثوس ١٣: ٥)، لكن أيضًا لأن مواجهة المؤمنين الآخرين بكل أمانة وحب (أفسس ٤: ١٥؛ ٢تي ٤: ١-٥). ولقد طلب منا الله أن ننصحح جيراننا عند الحاجة، ولكن ليس بروح عدوانية أو حقودة. علينا أن نحب قريبنا كنفسنا (لا ١٩: ١٧-١٨).

يجب أن يتخلص المؤمنون من خطاياهم في حياتهم وكل شيئ آخر يعوقهم عن خدمة الله. وهذا يتضمن صراعات الطفولة، وآليات الدفاع. والله يمكننا للقيام بذلك بشكل تدريجي، وذلك لكي يخلصنا من الشعور بالألم عندما نرى حقيقة، أنفسنا في ذات اللحظة. ويدرك علماء النفس الخبراء بأن المرضى يجب أن يتعروا من آليات الدفاع بشكل تدريجي؛ وإذا ما تم ذلك بسرعة فقد يؤدي ذلك إلى إنهيار ذهاني للهروب من الشعور بالآلام النفسية الساحقة.

هناك مجموعة كبيرة من آليات الدفاع (DSM III-R 1987, 393-95). والبعض منها مرتبط بمشاكل نفسية حادة (انظر الفصل ١٤ و ١٥). وهنا سننظر في آليات الدفاع الأكثر شيوعًا.

الكبت *Repression*

يُعرِّف لدز Lidz (1968, 256) الكبت على أنه "منع أو إبعاد الذكريات، أو التصورات، أو المشاعر التي تثير الحرم. يعتقد "لدز" أنه لكي تتمكن من منع إعادة إثارة بعض ذكريات الطفولة الجنسية، أو التوتر الذي تشعر به عندما تتذكر رغباتك الجنسية الخاطئة، فإن فترة الطفولة المبكرة يتم كبتها بالكامل".

فالكبت لا يخفي فقط الأفكار والانفعالات من الوعي، لكن المحتوى المكبوت لما سبق يُمنع أيضًا من المجيء للشعور الواعي. إن الكبت آلية الدفاع الرئيسية التي يقوم عليها جميع آليات الدفاع

الأخرى، ولهذا فهي أكثر آليات الدفاع شيوعًا واستخدامًا.

الإسقاط *Projection*

ان الأسقاط يعني نسب إنفعالك أو رغباتك الشخصية لشخص آخر. إن الولد الذي يشعر بالعدوانية تجاه أخته، ولكنه لا يريد تلك المشاعر المزعجة التي تصاحب الرغبات العدائية، قد يقنع نفسه بأن أخته هي الغاضبة منه. أن الكبار الذين لديهم أحساس بعدم تقدير الذات دائمًا ما يستخدمون وسيلة الإسقاط، ويصبح أكثر إنتقادًا للآخرين الذين يمرون بمشاكل تذكره بمشاكله هو بطريقة لا شعورية. ولقد تحدث السيد المسيح عن استخدام وسيلة الإسقاط في أنجيل (متى ٧: ١- ٥).

> لا تَدينوا لِئلاَّ تُدانوا. فكما تَدينونَ تُدانونَ، وبِما تكيلونَ يُكالُ لكُم. لماذا تَنظرُ إلى القَشَّةِ في عَينِ أخيكَ، ولا تُبالي بالخَشَبَةِ في عَينِكَ؟ بل كيفَ تقولُ لأخيكَ: دَعْني أخرجِ القَشَّةَ مِنْ عَينِكَ، وها هيَ الخَشَبَةُ في عينِكَ أنتَ؟ يا مُرائيُّ، أخْرِجِ الخَشَبَةَ مِنْ عَينِكَ أوَّلاً، حتى تُبصِرَ جيِّدًا فتُخرِجَ القَشَّةَ مِنْ عَينِ أخيكَ

على سبيل المثال، فهناك رجل يحب أن يكون موضع إهتمام الجميع، لكنه غافل عن ذلك لأن مثل هذا الإدراك قد يجرح كبريائه. ولهذا فإن كونه في وسط هؤلاء الأشخاص الذين يحبون أن يكونوا موضع اهتمام الآخرين يثير قلقه (الخوف من اكتشاف الحقيقة)، وبذلك فإن الشخص الذي يظن نفسه أنه على حق يدين الآخر بشكل واثق القشة التي في عين أخيه بدلًا من أن يزيل اللوح الخشبي الذي في عينه. ولربما أسقط شاول عداوته نحو الله على داود، في حين إن داود لربما أسقط خطيته مع بتشبع على متهم خيالي الذي سرق الخروف الوحيد جاره المحبوب (روميه ٢: ١- ٣؛ يعقوب ١: ١٣ – ١٧).

الانعزالية *Isolation*

العديد من المشاعر غير المقبولة (مثل الغيرة، والطمع، والشهوة) يمكن أن تُقسَّم مِنْ الفكرِ الواعيَ وتُعَزل عنْ الإدراك الواعيَ. آلية الدفاع هذه مستخدمة من قبل الأفراد الإلزاميين الذين يكون ضميرهم صارمًا جدًا بحيث أنهم يظنون بشكل خاطيء أن كل غضب هو خطية؛ لذا فهم، في الواقع، يعزلون غضبهم لكي يريحوا أنفسهم من الشعور بالذنب. وفي الحقيقة هم يخطئون لأنهم لا يعبرون عن المشاعر السلبية لغضبهم. ويريد الله منهم أن يكونوا مدركون لغضبهم ذلك ويستطيعون التعامل من المشكلة بصورة ناضجة ويغفرون للآخرين (أفسس ٤: ٢٦؛ لاويين ١٩: ١٧- ١٨).

الاستذهان/ العقلنة *Intellectualization*

يقوم الأفراد بتجنب أن يكونوا مدركين لمشاعر الدونية وغيرها من الصراعات اللاواعية عن طريق الإفراط في استخدام المصطلحات الفكرية، والتفكير العلمي، والمناقشات، والفلسفات. فآليات الدفاع هذه شائعة جدًا.

على سبيل المثال، الصبي الذي ينشأ في ظل عائلة شديدة الإنقاد، وباردة، من الطبقة الراقية. فأنه بسبب مشاعر وضاعتهم غير الواعية، فان الوالدين ينظرون باحتقار لأي شخص يكون ذوقه لا يرقى إلى ذوقه العالي. فأن الولد يتعلم في المدرسة، لكن هذا غير كاف لإرْضاء أبويهِ. في الكلية يصبح متخصصًا في مادة الفلسفة ويستخدم العديد من الكلمات النادرة الاستخدام ذات حروف ممطوطة، ويتحدث فقط في القضايا الفلسفية (متجنبًا دومًا الكلام عن مشاعره الخاصة)، وينظر باستعلاء على الأشخاص الذين هم أقل منه فكريًا.

التبرير *Rationalization*

قد يقوم الأفراد بتبرير مواقف ومعتقدات غير مقبولة، أو السلوك بأسباب غير قابلة للتطبيق أو باختلاق أسباب كاذبة. فقد يصرف مشير كنسي وقتًا هائلاً مع سيدة تستشيره، بالرغم من أفكاره اللاواعية الشهوانية عنها، لأنه قد يقنع نفسه بأن دوافعه عفيفة. ويبرر ذلك بأنه يقابلها بسبب خدمته ومحبته المسيحية، ولأنها تحتاج لقضاء وقت مع شخص في منزلة أباها ليعوضها عن أباها الذي أهملها عندما كانت طفلة.

١٢. ٢ آليات الدفاع في الكنيسة [١]

إن التركيز المفرط على بعض العقائد في الكنيسة قد يكون راجعًا إلى بدائل تُهدد البدائل التي تنتج القلق على مستوى اللاوعي، بل قد يكون من الأسهل التغاضي عن تلك البدائل من أن يُنظر إليها بجدية. أنتج الصراع بين النظرة المقبول والبدائل المشروعة هكذا قمعًا وبالتالي تم التأكيد على الوضع الراهن.

وكثيرًا ما يحدث الإسقاط في الكنائس. فنقطة معينة يقولها القس في عظته قد تتسبب في إثارة نزاعات داخلية عند بعض أعضاء الكنيسة. وقد يجدون أنه من الأسهل للتفكير بشأن الآخرين الذين لديهم هذه المشكلة المعينة من أن يدركوا أنهم من لديه هذه المشكلة أيضًا. وقد يكون القس بدون وعي منه يفكر بارتكاب الزنا، ومن ثمّ يعظ عن ذلك الموضوع عدة مرات في خلال شهرين. وقد تعتقد امرأة شابة بأن الله يريد منها السفر الى الخارج كمبشرة بينما تكون في الواقع غير مدركة أنها تريد أن تكون بالقرب من أبويها في الكرازة المتمركزان في ذلك الجزء من العالم.

يصف بوتنيس Putneys (1964، 49-51) ملحدًا ومسيحيًا قضيا ساعات في الجدل حول أي من موقفهما الذي على حق. ولأن المسيحي قد تربى على المسيحية في بيت يعتقد باللا أدرية، فهو كان بالحقيقة يخضع لغواية محاولة تبديد الشكوك اللاوعية حول إيمانه المسيحي بالجدال العنيف مع الملحد. فيما كان الملحد، يكون قد نشأ في أسرة متدينة، يجادل أيضًا بقوة، في محاولة منه لتخليص نفسه من شكوكه اللاوعية حول إلحاده. فما وصفه بوتنيس هنا وبشكل واضح هو الإسقاط. كم سيكون من الأفضل لكل منهما التعامل مع شكوكه على مستوى الوعي ومن ثم يمكنه التأثير في الناس بطرق دفاعية أقل (انظر الفصل ٩). المسيحي الناضج عاطفيًا يُشارك إيمانه المسيحي مع الآخرين، وفي نفس الوقت يقبل تنبيهم وجهات نظر مخالفة. فيسوع لم يجبر أحد على الإيمان.

والاستذهان/ العقلنة مُمثل بميل بعض القساوسة لاستخدام المصطلحات اللاهوتية والدينية على نحو مفرط. فيما يكون بإمكانه استبدال تعابير أصيلة عن الذات، بما في ذلك الذات الشعورية. قد يجد القس نفسه يفسّر الموضوعات بتعابير ثقافية أو لاهوتية بدلًا من التعاطف مع طالبة المشورة. وذلك لأن لديه الصراعات التي كانت تختفي بعمق في مستوى اللاوعي. وهذا قد يفرض مشقة عاطفية على القس لـ "يشعر مع" الشخص أو يقول "أنا لا أعرف"؛ وهو أسهل بكثير من استخدام الكليشيهات أو المصطلحات الفنية. السيد المسيح استمع وتعاطف وكذلك حلل. وعلينا أن نتذكر أن الروح القدس لا يعمل بشكل إدراكي فحسب، بل أيضًا بشكل عاطفي.

رد فعل أو تكوين عكسي *Reaction Formation*

هي تلك السلوكيات والاتجاهات التي على نقيض مشاعر الشخص الحقيقية والتي قد تتبناها قوى الدفع غير الواعية. أنه إستخدام تشكيل رد فعل كآلية دفاع لإخفاء مشاعر حقيقية. وهذا يعرف "برد الفعل أو التكوين العكسي". ولتوضيح ذلك، يجاهد القسيس من أجل الطهارة والسلامة الجنسية ولكنه في داخله، في اللاوعي مُغوى بالسيدة طالبة المشورة. فكان الفصل بين مشاعره الجنسية وتصرفاته، فأنه يعتبر نفسه غير خاطيء في ذلك الموقف ولا يعتبر نفسه منافقا على المستوى الشعوري. وإليك مثال آخر، حيث قائد ديني يتبنى سلوكًا جنسيًا مثليًا، أو دوافع مغايرة للجنس، وهو رغم ذلك يعظ بقوة ضد الإختلاط الجنسي.

الإزاحة *Displacement*

فيها يقوم الأفراد بنقل مشاعرهم من موضوعها الأصلي إلى بديل أكثر قبولًا. فالرجل الذي يغضب من رئيسه في العمل لكنه يخشى أن يعبر عن غضبه في العمل، وعندما يعود للبيت ينتقد زوجته أو يصفع ابنه بسبب سلوك كان يمكن تجاهله. مثال آخر؛ طفلة ذات خمس سنوات ويدور بداخلها صراعات غير واعية حول حبها الشديد لأبيها، ورغبتها للزواج منه عندما تكبر، تزيح حبها لأبيها إلى حبها للدب اللعبة وتأخذه معها في كل مكان تذهب إليه.

١٢. ٣ آليات الدفاع في الكنيسة [٢]

بعض الوعاظ قد يميلون لاستخدام نفس الأفكارمرارًا وتكرارًا، وربما يستشهد بنصوص مختلفة ولكنه يعظ نفس العظة. لدينا جميعًا مواضيع مفضلة، ولكن نقوم فقط بالوعظ فقط بالشيء الذي نحبه ويعتبر تشتيت لكلمة الله. ومن المدهش ان نرى كيف أن الكتاب المقدس لا يستخدمه الدعاة والوعاظ، في حين أنهم يستخدمون فقط الفقرات التي اعتادوها إلى حد ما بحيث أنه بإمكانك توقع النقاط الرئيسية للعظة التي سيعظونها. البعض يقول "أن كلمة الله لا ترجع فارغة" أو "أنك قد تحصل على أشياء كثيرة من قراءة الكتاب المقدس". ولكنهم، في الواقع، يستخدمون السلوك التبريري. في الواقع، على أي حال، قد يكون الواعظ متكاسلًا جدًا لدراسة فقرات أخرى من الكتاب المقدس.

لربما أيضًا يكون التبرير كامن وراء المجادلات وذلك بإبقاء ترجمة الملك جيمس (أو ترجمة فانديك العربية) كالترجمة الأساسية للدراسة أو العبادة. إن مؤيدي ذلك الموقف، على سبيل المثال، يقولون أن هناك العديد من الترجمات اليوم إلا أن ترجمة الملك جيمس هي الأكثر دقة وقبولًا. وقد يكون السبب الحقيقي هو إن هؤلاء القادمة خائفون من بعض الأساقفة ببعض الأبارشيات المتصلبين المزعجين.

حتى المبشرون هم أيضًا غير محصنون من آليات الدفاع. على سبيل المثال، المبشر الودود والمحب للناس الذي يبشروهم عندما يأتوا لزيارتهم، يصبح انتقادي جدًا لهم فور رحيلهم. هذا النمط يمكن أن يميز كشكل من أشكال التكوين العكسي. وهناك مبشر يتحدث بشدة عن العُهر الجنسيّ بينما يَجْمع الأموال في وطنه، في حين إن بعض المواطنين يرونه يقيم بعض العلاقات غير الشرعية. وقد يحتال بعض أعضاء الكنيسة على الآخرين بدعوة أنفسهم "خدام" لكي يفرضوا سيطرتهم على الناس، وهي شكل آخر من أشكال التكوين العكسي. وهذا مختلف تمامًا عن مثال السيد المسيح، الذي لم يكتف فقط بأن يكون خادم، لكنه قدم نفسه أيضًا مثالًا بغسل أقدام تلاميذه.

لربما أزاح شاول غضبه من الله على داود. وقام موسى بضرب الصخرة لتنزل ماء، وكسر لوحي الشريعة ليزيح غضبه الناتج عن خطية شعبه.

التماهي/ التوحد *Identification*

قد يكونٍ التماهي/ التوحد صحيًا، خاصة إذا كان مُدركًا (مع ذلك فهو تقنيًا ليس بآلية دفاع من حيث تعريف هذه الآلية هي عملية اللاوعي). إن التماهي/ التوحد يحدث عندما يُشكِل الأشخاص قيمهم، واتجاهاتهم، وسلوكياتهم وفقًا لشخص آخر بدون معرفة بأنهم يفعلون ذلك. فإذا شاهد طفل بطل عنيف على التلفزيون، أو إذا شاهد مراهق فيلم جنسي، أو لاحظ موظف أساليب تجارية مخادعة من صاحب العمل فإن ذلك يعتبر توضيحيًا جيدًا عن كيفية الدفاع عن هذه الآلية التي يمكن أن تؤثر في الناس. قد يقوم الأشخاص بالتوحد مع مجموعة في القيم والاتجاهات. ومن الأمثلة الأيجابية للتوحد هو اتحادنا مع السيد المسيح.

النكوص *Regression*

تتجلى بعض آليات الدفاع ، مثل النكوص، في مرحلة الطفولة المبكرة. ويحدث النكوص عندما يتواجه الأفراد مع عودة الصراعات الحالية إلى مرحلة سابقة من عدم النضج الوجداني حيث شعروا بأنهم أكثر حماية من ضغوط الحياة.

ولتوضيح ذلك، صبي في الرابعة من عمره الذي تدرب على التبول في المرحاض والنضوج بصورة جيدة يُواجهُ بولادةِ أخٍ. تتولد بداخله صراعات لا شعورية بخصوص أمه عندما تكون في المستشفى لمدة أسبوع، ثم يقضي غالبية وقته مع المولود الجديد، فيبدأ فجاءة بالتبول في الفراش، ويستخدم كلام الأطفال، ويلوث ملابسه الداخلية، وتنتابه نوبات مزاج غضبي، ويكون عنيف الحركة. فهو بشكل غير واعي يعود إلى مرحلة الطفولة لكي يستحوذ مرة أخرى على اهتمام غير منقسم من أمه. وهذا شيء شائع جدًا. فالنكوص يمكن أن يحدث في البالغين خلال فترات الإحباط مثل الانتقال لمنزل آخر، أو تغيير العمل، أو ولادة الطفل الأول، أو المرض البدني، أو وفاة شخص محبوب. أكثر مرضى المستشفيات يتصرفون بشكل أكثر طفولية عما يكونون عليه حين يكونون في بيوتهم. ويتمثل النكوص بين المسيحيين المؤمنين عندما ينتقلون من "اللحم" الروحي إلى "الحليب" الروحي، بحسب الاستخدام المجازي للرسول بولس.

التثبيت *Fixation*

بدلًا من العودة إلى مرحلة وجدانية مبكرة، يُصادف الشخص المثبت صدمة في وقت ما في الحياة ويبقى عند ذلك المستوى من التطور الوجداني. مثل هؤلاء الأفراد قد يتصرفون بصورة غير مسئولة وبشكل طفولي في سن البلوغ. وقد ينفقون أموالهم على أمور تافهة، ولا يفكرون في تراكم الفواتير غير المدفوعة. أو قد يهمل اسرته مقابل الذهاب لمشاهدة مباريات الكرة في التلفزيون.

إن التطور الروحي قد ينتج عنه صراعات لا شعورية لأن النمو الروحي يتطلب دائمًا التضحية والتواضع. أن الناس يقاومون التصحيح لأسباب عديدة وأيضًا الحاجة إلى النمو الروحي يمكن أن يتصارع مع المنازعات الشعورية على مستوى لا واعي معين، وقد يؤدي إلى عقد روحية. أن الكنائس غالبًا ما تعج بالعشرات من الأطفال الروحيين الذين لم ينضجوا في إيمان أو يأخذوا مكانهم الصحيح في جسد المسيح. فالنمو في المسيح، وليس الثبات الروحي هو معيار التقدم. لابد أن نضع جانبًا الأشياء الطفولية.

١٢ . ٤ آليات الدفاع في الكنيسة [٣]

قد تُستدعى آلية الدفاع "الإزاحة" بعظة والتي تتحدث إلى منطقة ضعيفة في حياة الفرد، وبالتالي يوجد القلق. عند الباب يقف القس ويتلقى الابتسامة ويهز يده. ومع ذلك، فهو في المنزل بعد ظهر ذلك اليوم، يضرب الأطفال بقسوة على أقل خطأ. وفي الاسبوع التالي خلال اجتماع مجلس إدارة الكنيسة يجعل من لون السجادة الجديدة قضية رئيسية. بل وحتى أنه قد يهدد بمغادرة الكنيسة بسبب السجادة.

في حين يتبين الأمر طبيعي في مرحلة الطفولة، فهو من حين لآخر يبرز في مرحلة البلوغ، عندما بدأ أحد أعضاء الجماعة في تقليد القس بشكل غير واعي. ويجوز لأي شخص تقليد شخص عدواني الذي يثير القلق؛ ونمذجة اللاوعي ثم تأخذ المكان. يسميه علماء النفس في بعض الأحيان هذه 'التماهي مع المعتدي.' ويجب على المسيحيين الحرص على عدم تقليد الموقف العدائي الذي اتخذته بعض خصومهم؛ فتوبيخ مع محبة أفضل بكثير من الغضب.

التراجع *Undoing*

قد يقوم الأفراد بتصرفات لا شعورية أو كلمات للمخاطبة لكي ينكر حدوث أخطاء سابقة، كما لو أن الخطأ لم يحدث قط.

فقد تكون فتاة على موعد للإعلان عن علاقة محبة دافئة ولكنها في وقت لاحق تقنع نفسها بأنها كانت تمزح فقط وبأنها كانت تتعامل مع تاريخها بأدب وإن كان ببرود. ومثال آخر، شخص مسيحي مؤمن ينتقد زملائه، ثم يشعر بالذنب في اللا شعور وفي اليوم التالي ثم يجد نفسه يأتي إلى نفس ذلك الشخص ليمتدحه دون أن يتذكر أنه قد انتقده ولا يعلم لماذا هو يمدحه.

ثمة مثال آخر، عندما يشعر شاب بقناعة قوية ليصبح مبشرًا ولكنه يتصارع دون وعي مع المصاعب التي ستواجهه عندما يترك وطنه. وهو يقنع نفسه بأنه لم يكن يريد فعلًا أن يصير مبشرًا في المقام الأول وينتهي به الأمر بوظيفة علمانية، ولكن يرأس جمعية المبشرية في كنيسته. التراجع لن يُبطل بنظيره الصحي، فالتعويض أو الاعتذار الواعي عن الأخطاء التي عُملت.

التعويض *Compensation*

قد يحاول الأشخاص التعويض عن أوجه القصور الشخصية أو المتوهمة في اللياقة البدنية، والأداء، والمواهب، أو سمات نفسية. وقد يصبح ذلك الدفاع صحيا إذا تم التعويض بوعي وبدوافع مناسبة. إن التعويض هنا، يشير إلى اللاشعور يسعى للتعويض عن مشاعر الدونية الناجمة عن عدم قبول طرق الله التي وضعها لنا. على سبيل المثال، فتاة تصبح منحلة جنسيًا دون أن تدرك أنها تفعل ذلك للتعويض عن مشاعر بالنقص (حقيقية أو متوهمة) بسبب عدم جاذبيتها.

التعويض المبالغ فيه *Overcompensation*

في حين إن التعويض هو طريقة مقبولة اجتماعيًا عن نقاط الضعف فإن، التعويض المفرط هو محاولة للتعويض عن النقائص بطرق غير مقبولة اجتماعيًا. على سبيل المثال، قد يحاول شخص أن يكون محور اهتمام حفل، لذا فهو يعوض بإفراط عن ضعف الثقة بالنفس، من خلال نكات ساخرة لا يجد أحد أنها مضحكة. وبالرغم من الآهات وغيرها من ردود الفعل السلبية من الآخرين، إلا أنه يستمر في إلقاء النكات وبالتالي يزيد من تنفير نفسه من الآخرين في المجموعة ويزيد من تحقيره لذاته.

قد يكون التعويض المفرط موجود في الكنيسة ممثلاً في الأفراد الذين يطلبون بإستمرا من القس السماح لهم بأداء ترانيم فردية، بالرغم من إفتقارهم لتلك الموهبة. في حين أنهم يحاولون التعوض عن مهارتهم الشخصية المنعدمة، فإنهم لا يدركون بأنهم ينأون بأنفسهم عن الآخرين بسبب رغبتهم العدوانية لإثبات الذات من خلال الغناء.

التسامي *Sublimation*

مع التسامي غير صحية، فإن الدوافع اللاشعورية غير المقبولة (مثل العدوانية أو الشهوة) يمكن أن تُقبل من الآخرين بدون أن يلحظ الفرد أن دوافعه غير المقبولة متواجدة بداخله. ومن الصحي جدًا أن تكون مدركًا بوجود تلك الدوافع، وأن تصلي من أجلها، وتحاول إعادة توجيهها شعوريًا. على سبيل المثال، قد يحاول شخص رياضي التعالي بسماته الجنسية عن طريق وضع طاقته في اللعبة التي يمارسها في الملعب. أو فتاة تحوّل غضبها عن طريق توجيه طاقتها بشكل بنّاء نحو رسم لوحة.

لقد تحدث القديس بولس عن الأشخاص غير المتزوجين القادرين على وضع طاقتهم في إنتشار الإنجيل (١كو ٧: ٣٢- ٣٥). ومن الطبيعي أن المبشرين غير المتزوجين يسافرون ويكون لديهم وقت أطول ليمارسوا أنشطتهم. وقد يكون التسامي بالطاقة الجنسية خيار لبعض المسيحيين الموهبين بتلك العطية (Campolo 1988, 64-68).

الإبدال *substitution*

فيما يُحدث التسامي كآبة من حملة غير مقبول عن طريق إعادة توجيه تلك الميول من خلال قناة غير ذات صلة، والإبدال يحدث عندما يخدع الأشخاص أنفسهم بخصوص رغباتهم الحقيقية وينتهي بهم الأمر بقبول الوفاء الجزئي أو تعديل لتلك الرغبات.

مثال لتوضيح ذلك، عندما يكون شاب غير واعي بأنن لديه الكثير من مشاعر العدوانية المكبوتة تجاه أمه ونحو النساء بصفة عامة. فهو يقوم بإطلاق النكات الساخرة بصفة مستمرة عن النساء على انهن جاهلات أو أدنى وفاشلات ولا يفهم لماذا يجرح ذلك بعض الناس. ومثال آخر، عندما يتربى صبي في ظل أسرة دينية صارمة. فعندما يدرك ميوله العدوانية الشديدة فان ذلك يجرح كبريائه ويؤنب ضميره، لذلك فهو يصبح صياد ماهر ويقتل العديد من الحيوانات. وفي المدرسة الثانوي والجامعة يصبح لاعب خط الدفاع الأوسط الأكثر تميزًا في كرة القدم، بسبب "عدوانيته". وفي النهاية يصبح طبيب جراح، فكل هذه الأنشطة تساعدة على التعبير عن ميوله العدوانية ولكنه برغم ذلك غير مُدرك بوجودها.

التجزئ/ التقسيم *Compartmentalization*

قد تواجه الأفراد اتجاهاتهم بصورة لا شعورية كما لو كانوا على غير صلة ولا علاقة. في مناطق مختلفة في الذهن. وذلك لكي يخفوا من إدراكهم الواعي بالصراعات التي تدور بين مشاعرهم الحقيقية والدوافع غير المقبولة ومشاعرهم والدوافع المثالية. على سبيل المثال، شخص بالغ عصبي جدًا يبدأ بإدراك شعوره بالذنب اللاشعوري عندما يبدأ بمعرفة العلاقة بين خياله الحالي والصراع الحالي بداخله. إن اللاشعور بداخله يقنع بداخله

١٢ . ٥ آليات الدفاع في الكنيسة [٤]

ذات مرة زرت الكنيسة حيث كان يدرس في مدرسة الأحد بها شاب مراهق. وتكلم الشاب بالتفصيل عن الأفكار الجنسية وكان حوله بعض الفتيات، حتى تسمية الأفراد بأنه يفكر! قد يكون الحديث محاولة للتكفير عن الأفكار التي جعلته يشعر بالذنب.

بالمقارنة مه مثل هذا الإلغاء سيكون تعويضًا أو اعتذارًا واعيًا. هذه الحاجة لأن يحدث بمثل هذه الطريقة بحيث أن دائرة الاعتراف هي دائرة الجماعة. إذا كان قد ارتكب خطيئة ضد الله، فعليه أن يعترف بها الله. من ناحية أخرى، إذا كان هناك شخص يظلم الجماعة بأكملها، فينبغي على الجماعة أن تحصل على الاعتراف. لربما هذا هو ما كان يدور في خلد يعقوب، عندما قال: 'اِعْتَرِفُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ بِالزَّلاَّتِ، وَصَلُّوا بَعْضُكُمْ لأَجْلِ بَعْضٍ لِكَيْ تُشْفَوْا. طَلِبَةُ الْبَارِّ تَقْتَدِرُ كَثِيرًا فِي فِعْلِهَا' (يعقوب ٥ : ١٦).

التعويضُ قَدْ يُمثّل بامرأةٍ تَقْضي الكثير مِنْ وقتها في الكنيسةِ وتُشترِكُ في اللجانِ بشكل ثابت ونشاطاتٍ أخرى. وتقضي القليل من الوقت في المنزل لأن زوجها ينتقد باستمرار ظهورها والطهي. هي هكذا تُعوِّض بعَمَل الذي تَعتقدُ بأنّها تَعْملُ بشكل جيّد وتتفادى أشياءَ أخرى. وبشكل مثالي ينبغي عليها تكون واعية لما تفعله، ولكن كما لوحظ سابقًا، فإن التعويض بذا لن يكون آلية دفاع. وكما لاحظ دوبسون (١٩٧٩ ، ١٦٢-٦٥)، يمكن أن يكون التعويض صحي إذا كان هو وسيلة واعية للتعامل مع نقاط الضعف.

قد يظهر بعض أعضاء الكنيسة ملاحظات ساخرة حول القس بالرغم من إن هؤلاء الأشخاص أنفسهم قد يحبونه بشكل عام. فقد يكون تلك السخرية هي تعبير جزئي لكراهية اللاوعي أو استياء منه، خاصة إذا كانت السخرية من الفئة الاذعة. وهذا مثال من للابدال. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن النكتة قد تساعد أيضًا الإفراج عن التوترات المبنية. النكتة ، والتهكم حتى اللطيف، خلال اجتماع الكنيسة لأعمال صعبة قد يكون أفضل شيء للمساعدة في تهدئة الاجواء وتمهيد الطريق لإنجاز حقيقي.

بان الخيال والصراع غير متصلان سويًا، لذلك فهو يشعر براحة مؤقتة ويبدأ في التفكير في شيئ آخر. إن رسالة يعقوب تركز على ضرورة تجاوز مجرد التحدث عن الإنجيل إلى التنفيذ الفعلي له، وبذلك يتغلب على التجزئة النفسية بين الدين والحياة.

الإنكار *Denial*

الإنكار هو "القدرة على إنكار وجود شيئ مقلق، مثل الغضب الشخصي أو المشاعر الجنسية" (Lidz 1968, 258). أن الأفكار والمشاعر والرغبات والدوافع يحرم دخولها أو وصولها إلى الضمير. فهذه هي الآلية الدفاعية الأولية للشخصيات التلكلفية، الذين ينكرون أفكارهم، ومشاعرهم، ورغباتهم، ودوافعهم الخاطئة حتى عندما يكونا مكشوفين بشكل واضح لمن حولهم. على سبيل المثال، قد تقوم بعض السيدات بحركات للإغواء ولكنها شعوريًا غير مُدركة بذلك بسبب النكران، ثم تغضب من أي رجل قد ينساق وراء إيحاءتها الجنسية. بل وقد يكون إنكارها لذلك بشكل عنيف (انظر أمثال ١٤: ١٥؛ ١٦: ٢؛ يعقوب ٣: ١٤).

قد يمتنع المشيرين عن تحديد مشاكل عملائهم الواضحة بسبب الإمكانية التي سينكر بها عملاؤهم تلك المشاكل. وعلى هؤلاء المشيرين مساعدة مثل هؤلاء العملاء على تحديد مشاكلهم بانفسهم، ويؤكدون على ما يقترحونه على عملائهم بدون خوف من الإنكار. فعندما يُنكر العميل تشخيصًا لحالته، فإنه من الصعب أن يعترف لاحقًا بوجود المشكلة بالفعل.



بدائل آليات الدفاع

إعتقد فرويد بأن آليات الدفاع قد تختفي مع استخدام التحليل النفسي. وبمضي الوقت، يبدأ المريض بإظهار أفكاره اللاشعورية بشكل تدريجي، وقد يساعده في ذلك تحليل الأحلام أو التنويم المغناطيسي. كما اعتقد أيضًا بأن الجمع بين الموضوعات غير العادية والزلات قد يقود لكشف اللاوعي. وإفترض فرويد أنه إذا ما أصبح اللاوعي مدركا، فإن المشاكل يتم حلها أكثر في الوعي. من الناحية الفنية، عندما تصبح آلية الدفاع مُدركة في الوعي، فإنها لم تعد آلية دفاع بعد.

ولكن هل الإدراك كافي للتعامل مع العقل الباطن؟ يؤكد التحليل النفسي على أن الأفراد لابد أن "يعملوا" من خلال الصراعات. ولكن هل هذا كافيًا؟ إن عدد السنوات التي قضاها الأشخاص في محاولة للتحليل يشير إلى أن المسيحيين بحاجة أكثر مما أوصى به فرويد. كما لاحظ بنير (Ben-ner, 1988)، فاني النمو الروحي يرتبط بشدة بالنمو النفسي.

ومع نموهم في اتجاه النضوج في المسيح فإن المسيحيين الساعين للتشبه بالمسيح أن يصبحوا على علم ودراية وجلب آليات الدفاع إلى الوعي. حيث يجب استبدال آليات الدفاع من خداع الذات بدفاعيات صحية.

إن الغفران للذين يسيئون إلينا، أو مسامحة أنفسنا عندما نقترف ذنبًا أو نرتكب خطية، هو آلية الدفاع الصحية، والروحية، والنفسية الأساسية ضد الشعور بالإحباط والتعاسة. فقد نصبح غاضبين—دون أن نخطأ—ولكن لا يتملكنا الشعور بالانتقام أو ضغينة (لاويين ١٩: ١٧- ١٨؛ أفسس ٤: ٢٦).

إن آلية الدفاع الشعورية الأساسية ضد الآلام الوجدانية التي تنبع من الإحساس الصحيح بالذنب

١٢ . ٦ آليات الدفاع في الكنيسة [٥]

التجزئ قد يُمثل من قبل شخص يعتقد بأن علم النفس ليس له مكان في الكنيسة لأن علم النفس هو علم نفس والكنيسة هي كنيسة. فمثل هذا الشخص لربما يخفي مثل هذا الشخص صراعات غير واعية التي تنتجها دراسة علم النفس الذي ينير المناطق التي تفشل في تلبية بعض المثل العليا. الصراع هو على مستوى اللاوعي، وبالتالي فإن العقل يفصل بين الكنيسة وعلم النفس إلى قسمين منفصلين. وهو يرفض أن يرى أي علاقة محتملة بين الاثنين. ومع ذلك، فمن الواضح أن المبادئ التي تسري في الحياة اليومية صالحة أيضًا في حياة الكنيسة.

واحدة من أكثر المشاكل المحزنة للقساوسة بأن لديهم أفراد الذين يسمون أنفسهم مسيحيين، بعد حياة منفصلة عن المقدسين (الأحد في الكنيسة) والعلمانيين (بقية الوقت). ومن الحقائق المحزنة أن العديد من حضور الكنيسة لسنوات بدون معرفة الصلة بين الإيمان والحياة اليومية. هذه الحالة، شائعة حتى في الكنائس الجيدة، إنها مثال على التجزئ. يمكننا كلنا تطبيق المبادئ الواردة في الكتاب المقدس والكنيسة في حياتنا اليومية. في الحقيقة، وهذا هو المطلب إن أردنا أن نكون مسيحيين ككل. نحن بحاجة إلى أن نرى أن كل أشكال الحياة، وليس فقط حياة الكنيسة، هو مقدسة وتنتمي إلى الله.

بعض الناس يؤكدون على تفكير "إمكانية التفكير" و"يقدمون اعترافًا جيدًا" إلى حد التغاضي عن المشاكل الحقيقية في كل من أنفسهم والآخرين. ويجوز للمسيحي أن يرفض الاقرار بالصعوبات الواضحة والتي تتطلب "تمجيد الرب" في كل الأحوال.

ويجوز للصراع بين لاهوت عدم المرض وواقع المرض أن يؤدي إلى رفض الاعتراف بالأعراض. من الواضح أن الشخص ينخرط في الإنكار في مثل هذه الحالة. البعض ممن يعتنقون الديانة الكمالية يفشلون في إدراك الخطيئة الواضحة في كبريائهم ومواقفهم الأخرى. وهذا يتناقض بوضوح مع قبول بولس الذي باح عن صراعه مع الخطيئة (رومية ٧)، وإدراك يوحنا بأن المسيحيين يمكن أن يفعلوا الخطية ويأثموا (١يوحنا ٢ : ١).

هو الاعتراف بالخطية لله، ويتبع ذلك بموقف المغفرة نحو النفس (١يو ١: ٩). ولابد من تشجيع المسيحيين على الأعتراف بخطاياهم لبعضهم البعض والذي سيؤدي إلى الشفاء البدني والنفسي والروحي (يعقوب ٥: ١٦).

إن الصبر هو آلية دفاع واعية ممتازة ضد الشعور بإحباطات الحياة المتكررة. الأشخاص غير الناضجون الأنانيون الذين يعطون أنفسهم الكثير من الحقوق دائمًا يصابون بالغضب الشديد، حيث إن الكثير من (حقوقه) يتعدى عليها الآخرين.

ولكن إذا اسلمنا تلك الحقوق لله وقلّ توقعنا ستصبح الأشياء مثالية وستؤدي إلى شعورنا بالصبر، وتواضع أعظم، وغضب أقل، وسعادة أعظم في الحياة.

الحب هو اختيار واعي. إن إعطاء وقبول الحب المسيحي الأصيل آلية دفاع واعية أساسًا ضد الشعور بالنقص والوحدة. فالوصية العظمى التي قدمها السيد المسيح (لوقا ١٠: ٢٥ ــ ٢٧) تشمل حب الله، وحب الآخرين، وحب الذات (تعبير يساوي تقدير الذات).

إن القلق هو نتيجة لإنعدام الإيمان. والإخفاق بالإعتراف بما يمكننا أن نفعل بمساعدة الله السبب الرئيسي للقلق. كما أن توقع موقف صعب والصلاة من أجله والاتجاه نحو الثقة في الله يقلل من الشعور بالقلق. فإن سليمان يشجع أولاد الله على أن يكون لديهم إيمان في مبادئ الله (حكمة وتقدير صحيح) "حِينَئِذٍ تَسْلُكُ فِي طَرِيقِكَ آمِنًا، وَلاَ تَعْثُرُ رِجْلُكَ. إِذَا اضْطَجَعْتَ فَلاَ تَخَافُ، بَلْ تَضْطَجِعُ وَيَلَذُّ نَوْمُكَ" (أمثال ٣: ٢٣ - ٢٤؛ انظر أيضًا ٣: ٥- ٧).

إن إدراك النقائص الشخصية (عيوب قابلة للتصحيح) يسمح لنا بأن نطلب ونتوقع مساعدة الله للتغلب على مثل هذه النقائص (فيلبي ٤: ١٣). وهذا ليس فقط يزيد من تقديرنا لذاتنا بل يجعلنا أكثر قابلية للارتباط بالله.

إيثار الغير هو القيام بالأعمال الصالحة التي تفرح الله ولديها العديد من المزايا. (١) فهو يزيد من عمل الله وطاعتنا لله . (٢) وهو يزيد من تقدير الذات (أسهل لنا أن نحب أنفسنا متى كنا نافعين للآخرين). (٣) فهو يساعدنا ان نبعد تفكيرنا عن أنفسنا وننشغل بصورة أقل بإحباطتنا الشخصية. (٤) فهي تبنى الصداقات، والتي تعتبر ضرورية للصحة العقلية.

القليل جدًا من الصراعات تنتهي بمجرد إنتظار انتهائها، من تلقاء نفسها. إن التحكم الشعوري يعني أن تصبح مسئولاً وعمل اختيارات واعية للتغلب على الصراعات. إن التحكم الواعي يمكننا من التغلب على العديد من آليات الدفاع اللاشعورية والتي تسيطر على السلوك إذا بقينا سلبيين.

إن التوحد الصحي يعني القيام باختيارات واعية لتطوير بعض خصائص الشخصية التقية المنظور في المسيحيين الآخرين وتعجبنا. فالله لا يتوقع ان يحاول أي مسيحي أن يصبح بشخصية شخص آخر، حتى وإن كان مؤمنًا، فالتوحد أساسًا يجب أن يكون مع السيد المسيح (رومية ٨: ٢٩)

إحدى ثمار الروح هو الفرح. وهو القدرة على قضاء وقت ممتع والتمتع بالحياة والقدرة على التهكم من أنفسنا لهي من العلامات الدالة على الصحة العقلية والروحية. فعندما نسخر من أخطائنا البسيطة (مثل أن تكون كثير النسيان) أفضل بكثير من إدانة الذات.

إن إعادة توجيه ما هو غير واعي، نظيرة الصحي لآلية الدفاع اللاواعي من التسامي. الفرق هو أنه مع إعادة التوجيه يبلغ الأفراد ويمكن أن يصبحوا على بينة من بعض الصراع النفسي أو الروحي غير المرغوب فيه (مثل العداوة المكبوتة)، وتبديد الطاقة بوعي عدائي بينما هم في عملية تصبح وسط العداوة المكبوتة من خلال الصلاة، والغفران، وغيرها من الوسائل.

عندما يُهينُ الأفرادَ البالغينَ شخص ما، فإنهم يظهرون تواضعَ أصيلَ والاهتمام بالنسبة للأفرادِ المُهانين بتعويض المشاعر. التعويضُ يُمكنُ أنْ يَكُونَ إعتذارَ شفَهي، أو قَدْ يَتطلّب تعويضَ ماليَ عن الأضرارِ التي عُملت بممتلكاتِ شخص آخرِ.

أخفاء الحقيقة دون التعامل الأولي مع المشكلة يعتبر خطية. ان السواس الذي يدخل الإنسان بسبب أخطائه السابقة دون مسامحة نفسه تعتبر خطية أيضًا. ان الأشخاص الناضجين يعترفون بأخطائهم السابقة لله وهو يسامحهم وبذلك تمحى عنهم الأخطاء السابقة لكي يستطيعوا ان يركزوا على الأمور الحاضرة والمستقبلية. ولا يجب علينا أيضًا أن نتكل على النجاح الماضي دون أي حافز لتحقيق أهداف مستقبلية لله (فيلبي ٣: ١٣- ١٤).

تُساعدُنا الحلام على حل صراعات اللاشعور، أو على الأقل تبدد بعض من الألم العاطفي مرتبطة بالصراعات اللاشعورية. فإن الفتى الطبيعي الروحي غير المتزوج، على سبيل المثال، سيكون مرتاحًا من بعض توتراته النفسية الجنسية الحيوية "إستحلام"، ربما عدة مرات في الأسبوع. والأطفال حديثي الولادة، الذين يواجهون العالم الخارجي بعد خروجهم من رحم أمهاتهم للمرة الأولى، قد يقضون عشرة ساعات يحلمون يوميًا. فلا يجب أن يحرم المسيحي نفسه من النوم. فالنوم والأحلام هبة من الله للحفاظ على صحتنا العقلية.

المراجع

Allpert, G. 1937. *Persortctlim.* New lork: Holt, Rinehart and Winstom.

American psychological Association. 1981. Ethical principles of psychologists. *American Psychologist* 36: 633-38.

Benner, D. 1988. *Psychotherapy and the spiritual quest.* Grand Rapids: Baker.

Burke, T. 1987. *Man and mind: A Christian theory of personality.* Hillsdale, Mich.: Hillsdale college press.

Campolo, A. 1988. *Twenty hot potatoes.* Dallas: Word.

Cattell, R. 1973. *personality and mood by questionnaire.* San Francisco: Jossey-Bass.

Darling, H.1969. *Man in triumph.* Grand Rapids: Zondervan.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 3d rev. ed. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Dobson, J. 1979. *Hide or seek.* Rev. ed. Old Tappan, N.J.: Revell.

Freud, S. 1900. *The interpretation of dreams.* New York: Modern Library.

Hughes, P. 1984. *Grace. In Evangelical dictionary of theology,* ed. W. Elwell. Grand Rapids: Baker.

Kotesky, R. 1980. *Psychology from a Christian perspective.* Nashville: Abingdon.

LaHaye, T. 1971. *Transformed temperaments.* Wheaton, Ill.: Tyndale.

Lidz, T. 1968. *The person.* New York: Basic. Mischel, W. 1968. *personality and assessment.* New York: Wiley.

Nelson, M. 1976. The Psychology of spiritual conflicts. *Journal of Psychology and Theology* 4: 34-41.

Phares, E. 1988. *Introduction to personality.* 2d ed. Glenview, Ill.: Scott, Foresman.

Philipchalk, R. 1988. *Psychology and Christianity.* 2d ed. Lanham, Md.: University pera of pera.

Putney, S., and G. Putney. 1964. *The adjusted American.* New York: Harper and Row.

Rogers, C. 1959. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In *Psychology*, ed. S. Koch. New York: McGrawHill.

Ryrie, C. 1984. total depravity. In Ev*angelical dictionary of theology*, ed. W. Elwell. Grand Rapids: Baker.

Sheldon, W. 1942. *The varieties of temperament.* New York: Harper and Row.

Stuart, R. 1970. *Trick or treatment.* Champaign, Ill.: Research.

Tucker, L. 1983. Muscular strength and mental health. *Journal of personality and Social Psychology* 45: 1355-60.

VanLeeuwen, M. 1985. *The person in Psychology.* Grand Rapids: Eerdmans.

١٣

علم النفس الديني

في الفصل الأول تناولنا عددًا من الاتجاهات الممكنة للعلاقة بين المسيحية وعلم النفس، ومن بينها موقف علم النفس مقابل علم اللاهوت. وهذا الموقف يحاول تطبيق المداخل النفسية على الفهم الديني، وهذا ينتج عنه ذلك ما يعرف باسم "علم النفس الديني". وفي حين أن ذلك المجال قد اثار اهتمام العديد من علماء النفس هذا القرن، إلا أنه قد أهمل ذلك الموضوع لعدة سنوات. ولكن، على أية حال، هناك إهتمام بهذا المجال فيما بين علماء النفس المسيحيين وغير المسيحيين.

إن علم النفس الديني يحاول إيجاد العوامل النفسية في المعتقد والممارسة الدينية. وهكذا مال إلى أن يكون إنتقادي من الناحية التاريخية للإيمان الديني، بالرغم من أن هذا الحال لم يكن دائمًا هكذا. ولقد كتب العديد من المسيحيين عِدّة كتب حول هذا الموضوع. ويمكننا اكتساب بعض البصيرة من العلماء في مجال علم النفس الديني إذا أدركنا أنها غالبًا ما تقتصر على بيانات يمكن ملاحظتها واستبعاد الاعتبارات اللاهوتية. كما يمكننا الحصول على الكثير من النتائج التي توصلوا إليها إذا أدركنا تلك الحدود واستخدام التمييز في قبول نتائجها.

وجهة نظر فرويد للدين

في كتابه "مُستقبل أخدوعة" Future of an Illusion (1927) يُنفِّس فرويد عداوةً كثيرةً نحو الدين، مُعلنًا بأنه يمكن مقارنته بالعصاب (مرض عقلي). وأعرب عن أمله في أن ينتهي ذلك الدين ينتهي قريبًا. يؤكد فرويد بأن الاعتمادية التي يرعاها الدين تسبب إرتدادًا طفوليًا. وفي كتابه "المقدس والمحرم" Totem and Taboo (1913) يؤكد فرويد مركزية الشعور بالذنب في الدين؛ وأن مبدأ "افعل ولا تفعل" يُقوِّض الصحة العقلية. ومن وجهة نظر فرويد، فإن الإيمان الديني يُنتج قمع الانفعالات ويبقي بالتالي على شخصية آمنة على حساب الأمانة السلوكية. ونحن نغفل الطبيعة الفعلية المحرك الموجهة للشخص لأن هذه السمة من الطبيعة البشرية قمعها الدين منذ فترة طويلة. فرويد يشير، مع ذلك ، أن الناس غير الآمنين يرغبون في شخصية أبوية كونية لتوفير الأمن.

يصف فرويد الأنشطة الدينية كطقوس. الطقوس سلوك قهري/ إلزامي يؤدِّي لتخفيف مشاعر الذنب الحادة التي يرعاها الدين بشكل وقتي (Freud 1970).

١٣. ١ الشعور بالذنب، الحقيقي والكاذب

لابد أن نفرق بين الشعور بالذنب الحقيقي والكاذب. ويبدو أن فرويد كان يعتقد أن الإحساس بالذنب هو شعور خاطئ؛ والعديد من أطباء النفس يوافقونه على ذلك اليوم. أما المسيحيون فلا يوافقون على أن الشعور بالذنب شيء غير صحي، فإن الشعور الحقيقي بالذنب هو الإدراك الداخلي غير المريح بأننا قد خالفنا وصايا الله. إن الإحساس الحقيقي بالذنب ينتج جزئيًا عن طريق عمل الروح القدس وجزئيا من تأنيب ضميرنا.

أن الضمير هو ما أطلق عليه فرويد "الأنا الأعلى" وأنه تشكل بواسطة عدة مؤثرات في بيئتنا؛ ما تعلمناه من والدينا كان صحيحًا أم خطأ وما هي الأشياء الواجب ممارستها، هل ما تعلمناه من الكنيسة كان صحيحًا أم خطأ، وما هي الأشياء التي يمارسها أعضاء الكنيسة، هل أفكار أصدقائنا ومدرسينا صحيحة أم خطأ... إلخ إن الضمير المسيحي يتشكل أيضًا عن طريق ما يأمرنا به الإنجيل أو يحذرنا منه، وهو يتأثر كذلك بتفسير الأفراد له. فلا يوجد ضميران متشابهان.

وعلى الرغم من أن الروح القدس دائمًا يكون صحيحًا، فإن ضميرنا قد يتغاضى عن أشياء خطأ تحدث. إن الضمير المتضخم، تعلم أن كل ما يقوم به هو خطية، والذي يعلم أن كل ما يقوم به هو خطية، سوف يتعب صاحبه؛ حتى وإن قام بعمل أشياء جيدة وصحيحة لا يعتبرها شيئًا يدينه الله عليها ولا كلمته على الإطلاق.

إن الإحساس بالذنب الحقيقي هو شيئ له قيمته، فعندما نفعل الشيء الصحيح فإن شركتنا مع الله سيكون مفرحة. وسنحب أنفسنا أكثر. وعندما نفعل أي شيء خاطيء فهذا يقلل من تقييمنا للذات. وبوجه عام عندما يقول الأشخاص للطبيب النفسي أنهم يشعرون بالذنب فإنهم فعلاً مذنبون. إن تسوية ما يفعلونه خطأ هو أحيانًا كل ما يحتاجونه لتسوية شعورهم بالاكتئاب.

بعض المسيحيين المتطرفين يعبرون عن مشاعرهم بالذنب عن أشياء لا يدينها الإنجيل. فقد يشعرون بالذنب مثلاً إذا تعرضوا لتجربة. أنه ليس من الخطأ أن يُجرب المرء ولكن الخطية هي أن تتماشى مع تلك الخطية والتسليم إليها. لقد تعرّض السيد المسيح للتجربة "مُجَرَّبٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ مِثْلَنَا، بِلاَ خَطِيَّةٍ" (عبرانيين ٤: ١٥).

ويطلق تورنييه Tournier على الشعور الحقيقي بالذنب "الشعور بالذنب القيّم"، ويطلق على الشعور كاذب بالذنب "الشعور بالذنب الوظيفي (أو غير الموضوعي).

إن الشعور بالذنب الوظيفي "هو إحدى نتائج توقعات المجتمع غير المنطقية، أو الخوف من فقدان حب الآخرين. أما الشعور بالذنب القيّم فهو الإحساس الصادق بالتخلي عن مستوى أدبي وبالتالي فهو حكم حر من النفس على النفس.

وعلى هذا الافتراض، هناك تعارض تام بين هاتين الآليتين المؤديتين إلى الإحساس بالذنب، فإحداهما تعمل بالوعي الاجتماعي، بينما الأخرى بالاقتناع الأدبي. بمعنى أن الشعور الكاذب بالذنب هو الذي يأتي نتيجة أحكام ومقترحات الناس؛ أما الشعور الحقيقي بالذنب، فهو الناتج من حكم إلهي. لذلك، فإن الشعور الحقيقي بالذنب هو أمر مختلف تمامًا عن الشيء الذي يقلل دائمًا من شأننا بسبب

فالشخص المصاب بمرض عصبي عقلي يغسل يديه بشكل قهري عدة مرات كل ساعة، في محاولة جرف مشاعره بشكل رمزي من أحاسيسه اللاشعورية بالذنب. وبالمثل فإن العصابيين المسيحيين يحاولون تحرير أنفسهم من مشاعر الذنب عن طريق أداء الطقوس الدينية.

هل يوجد شيئ من تفكير فرويد هنا؟ من المؤكد أن الكنائس تقوم بالفعل بالطقوس والشعائر. إن ترتيب شعائر العبادة بوجه عام يبدأ بالترانيم يتبعها تقديم العطاء ثم الإعلانات ثم يختتم بعظة. ما أن يتم

خوفنا من حكم المجتمع وعدم موافقة الناس لنا. إننا نصبح مستقلين عنهم كلما اعتمدنا على الله (Tournier 1 962, 64-70).

يقول هيدر:

إن أسباب الإحساس الخاطئ بالذنب تعود إلى التنشئة في فترة الطفولة، فإذا كان الأنا الأعلى أو الضمير متشددًا فإن ذلك ينتج عن التوقعات والمعايير المتصلبة التي يضعها الآباء للأبناء. على سبيل المثال؛ الوالدون الذين يقلون باللوم، والتوبيخ، والإدانة، واتهام أطفالهم عندما يفشلون في تحقيق طموحات آباءهم تجعلهم ينمون بفكرة معوجة عن المفاهيم الصارمة. إن الوالدين غير المتسامحين الذين يعاقبون أبناءهم باستمرار يزيد من شعورهم بالذنب. أما العقاب الملائم المقدم بحب مع شرح لأسباب الخطأ يزيل الإحساس بالذنب. فبعض الوالدين لا يقدمون المزيد من التشجيع، والمديح، والثناء، والتهنئة، أو التقدير لذا فهم لا يشعرون بالرضا أبدًا. وعلى هذا، فإن الأطفال الممتازين الذين يجيدون أعمالهم في المدرسة، أو اللعب، أو الرياضة، أو السلوك الاجتماعي، فإن والديهم يجعلونهم يشعرون بعدم الرضا لأنهم لم يفعلوا شيئًا أفضل. ويبدأ الطفل يرى نفسه أنه دائمًا مقصر في عمله، وفاشل، ويشعر دائمًا بالذنب كلما أخفق؛ فهو لا يدرك في ذلك السن الصغير الأضرار التي تسبب فيها والديه في شعوره المستقبلي بالتقييم الذاتي، ويبدأ بالاقتناع أن اي شيء بعيدًا عن الكمال هو فشل. وحتى إذا بذل قصارى جهده، وإذا ما حاول بالفعل من زيادة قدراته فإنه ينمو مع الشعور بالذنب والشعور بالنقص.

وعندما يعاني شابا من الإحساس الخاطئ بالذنب، وعدم تقييم الذات، وعدم الإحساس بالأمان، والنظرة التشاؤمية لكل ما يفعل أو يحلم به.

ثم يقوم بإلقاء اللوم على نفسه فإن ذلك يقوده للشعور بالغضب والذي ينفذ إلى الداخل. وهنا يحاول أن يفرض على نفسه العقاب بسبب شعوره بعدم وجود قيمة لذاته. إن فشله يستحق أن يُحاكم ويعاقب عليه، ولعدم وجود شخص آخر يعاقبه فهو يعاقب نفسه بنفسه. إن هذا العقاب الذاتي- جزء منه غضب وجزء آخر عدوانية- يؤدي حتمًا إلى الإكتئاب، وقد يتسبب في شكاوى نفسجسمية، أو تصرفات غير مناسبة. (Hyder 1971, 121-22)

وفقًا لهيدر، فإن العلاج الوحيد للشعور الخاطئ بالذنب هو إدراكه وتقييمه بحسب الأشياء الفعلية. إن الشعور بالمرارة والكبرياء يحتاج للفصل بينه وبين الشعور بالذنب. ولابد من مساعدة الأشخاص لفهم أنه ليس لديهم الحق في إدانة أنفسهم، ولكن الله وحده من لديه هذا الحق والمسيحيون يجب أن يتركوا الحكم وإدانة الناس لله وحده. وبعدئذ يحتاجون لوضع أهداف جديدة لأنفسهم تكون واقعية وقابلة للتنفيذ، دون مقارنة أنفسهم بالآخرين الموهوبين أكثر في مجالات معينة. علينا أن نقارن أداءنا بما نعتقد إن الله يتوقعه منا، وهو لا يتوقع ألا يخطيء أولاده في هذه الحياة، ولكنه يريدنا أن نطلب مشيئته في حياتنا، وبأفضل إمكاناتنا.

نظام نمطي مثل هذا فإن الإبتعاد عنه يعتبر نادرًا. يعتبر أيضًا العشاء الرباني، والعماد من الشعائر الكنسية أيضًا.

وعلى الرغم من هذا يمكننا أن نجادل بسهولة بأن إنكار حقيقة وجود الله هو نوع من الجنون. فهل هناك جنون أكثر من وجود ملحد يصمم على إنكار وجود الله بالرغم من الأدلة الواضحة لوجوه؟ (رومية ١: ٢٠). وجود كائن إلهي كامل القوة يدعو بالتأكيد إلى توتر الملحدين وينتج عنه بالتالي آلية دفاع بالإنكار. إن وجود العدوانية والشر في بعض

الملحدين تشير إلى ضجة شكوهم في أنفسهم.

ومن الأشياء التي تم الجدل حولها أيضًا الروابط بين الشعائر والسلوك الجبري. ولقد أهمل بعض النواحي المهمة للاختلافات بينها. أولًا، شعائر المراسم الاحتفالية هي نشاطات عامة، في حين إن أعمال الجبر تكون خاصة. ثانيًا، إن الشعائر لها معنى كامن، حيث إنها ترمز إلى نواحي مهمة من التعاليم، والأحداث التاريخية في حين ان الأعمال الجبرية/ القهرية لا معنى لها (بمجرد أن يفهم الشخص الصراع الكامن وراء هذه الأعمال فإنها تنتهي بوجه عام). ثالثًا، الشعائر الدينية تستند على الواقع الحي. على سبيل المثال، فنحن دائمًا نمارس التناول لأننا في الحقيقة نعتقد أن المسيح فدانا بدمه من خطية الموت، ونحن نحتفل بذلك لكي نعيد ذكرى هذا الحب العظيم. أما الأعمال الجبرية، من من الجانب الآخر، فهي وسيلة لتجنب الواقع، فالشخص الموسوس (الذي يعاني من وسواس قهري) فهو يتجنب التعامل مع الصراعات الواقعية غير الشعورية والكامنة خلف الوسواس. وأخيرًا، فإن الطقوس قد تكون وسيلة للتعامل مع الإحساس بالذنب. إن الراعي دائمًا يسأل الجموع ان يذكروا خطاياهم قبل تناول العشاء الرباني، وإذا ما أرادوا أن يعترفوا بخطاياهم ويقدموا عليها توبة في حياتهم. إن الإجبار من ناحية أخرى يسمح لنا بتجنب التعامل مع الإحساس بالذنب الذي يكمن تحت السلوك القهري.

لماذا تبدو معاداة فرويد الواضحة للدين؟ عند دراسة حياة فرويد، وجد فيتز Vitz (1988) أدلة واضحة على الصراعات اللاشعورية في مجال الدين. وفي بداية حياته، كان فرويد لديه خادمة رومانية كاثولوكية والتي أثرت فيه أكثر مما فعلت والدته. ويحتمل أن خادمته قد عمدته في السر بالإيمان الكاثوليكي. ولقد كان ذلك مصدر للصراع الشديد بالنسبة لفرويد مؤخرًا لأنه كان قد تربى في بيت يهودي. وإذا كان المسيحيون يعتبرون أعداء لعائلته، إلا أنه إنجذب إلى الإيمان المسيحي خلال تلك السيدة والذي كان ملتصقًا بها بشدة في مرحلة طفولته وحاول أن يحل ذلك الصراع عن طريق السير في طريق الإلحاد، إلى أن فيتز سجل الصراع الذي استمر فرويد فيه طوال حياته مع الدين. واستنتج فيتز أن فرويد قد تأثر بقوة بالديانة المسيحية مدفوعًا بشوق لا شعوري نحو إيمان قد أنكره حتى نهاية حياته.

النماذج الأصلية ليونج

في حين إن يونج Jung (1933) قد اتبع مبدئيًا فرويد إلا أنه أنفصل عن فرويد مؤخرًا بصفة جزئية لأنه رأى العقل اللاواعي على أنه جزءان وليس جزءًا واحدًا كما فعل فرويد. وبالإضافة إلى اللاشعور الشخصي فلقد أشار يونج أيضًا إلى اللاشعور الجمعي وهو منحة شخصية من اختبارات الناس عبر التاريخ البشري.

وفي ذلك اللاشعور الجمعي توجد رموز مختفية أطلق عليها يونج "النماذج الأصلية".

ومن تلك النماذج الأصلية: صورة الله، وصورة الشر. وحيث إن تلك النماذج الأصلية كانت سابقة الوجود في اللاشعور الجمعي، فإن الأشخاص يدركون بسرعة هذه الأفكاربمجرد تعرضهم لها. إن الأطفال الصغار يكونون على استعداد لتقبل فكرة الله والشيطان لأن لديهم بالفعل نماذج أصلية تتوافق مع تلك الأفكار. إن النماذج الأصلية هي "أنظمة الاستعداد" والتي تساعد الأفراد على ترتيب خبراتهم. ولم يكن يونج يؤمن بوجود إله متعالٍ (إله موجود هناك). ولكنه رأى النفس على أنها عائدة إلى الماضي البدائي لإيجاد معنى للوجود الحالي.

وفي حين أن المسيحيين يؤمنون بوجود الله الكلي القدرة، فإنه من المهم أيضًا أن نرى التداخل الواضح بين النموذج البدائي الذي وضعه يونج لله، وعلم اللاهوت الإنجيلي. وحتى القديس أغسطينوس تحدث عن الفراغ الذي لا يملؤه إلا الله، وهو الفراغ الذي يتواجد في كل شخص؛ وهكذا يمكن إنكاره ويتصلب الفرد (إشعياء ٦: ٩، ١٠) ولكن يبقى الجوع. إننا حقًا مخلوقون لله ولشريعته "الَّذِينَ يُظْهِرُونَ عَمَلَ النَّامُوسِ مَكْتُوبًا فِي قُلُوبِهِمْ" (رومية ٢: ١٥).

خبرات ماسلو للوصول إلى القمّة

في الفصل الخامس قمنا بدراسة الترتيب الهرمي للاحتياجات وفقًا لماسلو. إن كل مستوى من مستويات الاحتياج يتطلب درجة من التحقيق قبل أن ينتقل الشخص إلى المستوى الأعلى من الاحتياجات. إن قمة المستويات هي تحقيق الذات والتي تتصف بقمة الخبرات.

لقد ذكر ماسلو Maslow (1954) أن تلك الخبرات الشخصية والغامضة إلى حدٍ ما، هي جوهر الدين ولا تعتمد على الارتباط بكنيسة معينة أو اعتناق معتقدات دينية محددة. ولقد ربط وليم جيمس William James بين الخبرات الدينية وقبول الذات والاهتمام بالآخرين وخبرات القمة.

إن خبرات القمة تتسم بالتركيز الشديد وعدم إدراك الفرد لعلاقاته بالزمان والمكان (الوقت يبدو "أنه ثابت"). إن هؤلاء الذين لديهم تلك الخبرات يقدرون أن يروا العالم شيئًا كليًا، ويرون أن تلك الخبرات تجعل الحياة تبدو لها قيمة أكبر. هناك عدم شعور بالخوف واستقبال أكبر خلال تلك الأوقات والتي تتسم أيضًا بمشاعر الوقار والعبادة. ويشعر الشخص بالمسئولية على الرغم من الحرية التلقائية، وهناك أيضًا مشاعر عدم الأنانية، والحب، والأمانة. وأخيرًا، فإن هؤلاء الذين لديهم تلك الخبرات يشعرون أنهم لا يستحقونها، إلا أنه لديهم إحساس بالسمو فوق الوجود العالمي.

هل يتمتع المسيحيون بخبرات الوصول للقمة؟ بالطبع، فإن أحداث التغيير ولحظات العبادة بعد الخلاص تحوي بعض الصفات التي شرحها ماسلو. إن تلك الخبرات الصوفية والوجدانية قد يقدرها المسيحيون بشدة ولكنه من الصعب قبول كلام ماسلو بأنها هي جوهر الدين. إن أساس الإيمان الحقيقي هو كلمة الله، وكلمة الله المتجسد (يسوع المسيح)، وما فعله لأجلنا بموته على الصليب. إن الوصول لاختبارات القمة قد يكون جزءًا رائعًا وممتعًا في الإيمان المسيحي، ولكنه ليس الأساس. إن بعض الأديان الأخرى لديها نفس الخبرات قد تتواجد مع غياب الإيمان الديني تمامًا.

وكما ذكر دارلينج Darling (1971) "لايهم مقدار ما تقفز عن الأرض داخليًا، بل مقدار سلوكك القويم خارجيًا". إن إيماننا لابد أن يؤسس على ما هو أكثر من مجرد خبرات عاطفية أو باطنية.

نظرية ألبورت عن التحيز الديني

يفترض البورت Allport أن الشخص المتدين يكون أكثر تحيزًا من الشخص غير المهتم بالدين/ اللاديني (Allport and Kramer 1946). ويميل الشخص المتدين لتعليل تحيزه بالبحث عن المقاطع الدينية إظهارًا داعمًا لموافقة الدينية. وهناك تحيز واسع المدى ضد اليهود من قبل المسيحيين وذلك على الرغم من أن السيد المسيح كان من اليهود، وأن المسيحيين يقبلون التوراة اليهودية (العهد القديم).

وهناك تحليل أكثر دقة يكشف وجود مجموعتين من المتدينين. إن بعض الأفراد يكونون متدينين داخليًا، وهؤلاء الأشخاص يتجهون للكنيسة بصفة منتظمة ويرون أن إيمانهم هو محور حياتهم. والبعض الآخر يكون تدينهم خارجيًا. فهم لا يهتمون كثيرًا بحضور الكنيسة ويميلون أكثر إلى القبول الاجتماعي. إن تدينهم يكون على هامش حياتهم. ويكون تحيزهم أكثر وضوحًا من الأشخاص غير المتدينين، أو الذين إيمانهم جوهريًا. أمَّا هؤلاء الذين إيمانهم جوهري، فهم الأقل تحيزًا. وعندما يسمح للإيمان المسيحي أن يغير المؤمنين، فإنهم يصبحون أقل تحيزًا.

لماذا يصير الناس مسيحيين؟

هناك طريقة لتلخيص النظريات الأربع السابقة، بالإضافة إلى إدخال بعض المفاهيم الأخرى في علم النفس الديني وهي أن نضع في اعتبارنا سؤالاً وهو لماذا يصبح الناس مؤمنين بالمسيح؟

لقد ركز فرويد على الرغبة في وضع صورة الأب الكوني، بالإضافة إلى الشعور المتزايد بالذنب الذي يبثه فينا الوعاظ من خلال عظاتهم. والشعور بالذنب هذا يحاول التعديل منه من خلال شعائر دينية إجبارية. ومن ناحية أخرى، يقول يونج إن الاشخاص يتحولون لأنهم يستجيبون

للنموذج الأصلي الكامن لله. وربما يشرح ماسلو كيفية أن يصبح الشخص مسيحيًا، للوصل إلى القمة، ومن المتوقع أن يتبعه أخرون كجزء من التدين الشخصي. ولابد أن يركز ألبورت على أن الدين يزيد من تخير الأفراد، وأن التدين قد يتضمن التخلي عن بعض الأشخاص لصالح مجموعة اجتماعية خاصة به.

ويمكن أن تتعارض وجهات النظر تلك مع وجهات النظر اللاهوتية بان التحول يتكون من ثلاثة عناصر. أولاً، يتوب الإنسان عن خطاياه ويتحول عن الخطيئة استجابةً لتبكيت الروح القدس؛ وثانيًا، هناك مغفرة للخطايا من خلال عمل الله الكفاري على الصليب؛ وثالثًا، هناك الميلاد الثاني والحياة الجيدة. فهل تتوافق النظرة اللاهوتية مع الأربع وجهات النظر النفسية؟ إن نظرية فرويد تذكرنا بأننا بحاجة إلى الروح القدس لتبكيت الخطاة وليس لتشكيل الناس من على المنبر (Collins 1969, 144-58)، أما يونج فإنه يعطينا دافعًا للتحول، فنحن نفتقد إلى الكمال بعيدًا عن الله. ولقد شرح ماسلو جزءًا من المحتوى الوجداني للإيمان وذلك على الرغم من أنه ليس محور الإيمان. وأخيرًا، فإن ألبورت يذكرنا بأن المسيحية الحقيقية تبتعد كثيرًا عن التحيز.

تطوير المفاهيم الدينية

كيف تتطور المفاهيم المسيحية؟ هناك عدد من الأبحاث أجريت في ذلك المجال، والعديد منها يتعامل مع مفهوم "الله". ولقد ركز الباحثون مؤخرًا على تطور المفاهيم الدينية لدى الأطفال في مرحلة المدرسة. وفي الثمانينات كان هناك اهتمامًا اكبر يتولد من أساسيات المفاهيم الدينية. ولقد ركزت نظرية بياجيه للتطور الإدراكي بشدة على البحث على الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وهؤلاء الأكبر سنًا في حين إن أصحاب نظرية السيكومترية (فرويد وأتباعه) كان تركيزهم أكبر على البحث أكثر على تفكير الأطفال والصغار.

مفهوم الأطفال عن الله

لقد ركز فاولر Fowler (1989) على تطور "تمثيل التفاعلات المعممة"ـــ يرمز لها RIGsـــ في الأطفال. وقد استعرها من ستيرن Stern (1985)، يصف فاولر RIGs على أنها نماذج يقوم الطفل بتطويرها من خلال التفاعل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى "استدعاء الرفقاء" ــ أي الشعور بالذات مع الآخرين وهذا قد يحدث حتى عندما يكون الطفل بمفرده. فإن الطفل يتصرف وكأن هناك شخصًا آخر معه مع حتى لو كان غير موجود. إن استدعاء الرفقاء المختلفين يعتبر أساسًا لمفهوم الله.

إن استدعاء الرفقاء يتواجد خارج سياق حياتنا المباشرة، وقد يتصل ذلك بطقوسنا اليومية مثل: تغيير الحفاضات، والتغذية. فإن تلك الطقوس اليومية تشمل الاعتماد على الأم وذلك الشعور بالاعتماد قد ينعكس في مرحلة البلوغ من خلال تقاليد وطقوس الإيمان المسيحي.

يستشهد فاولر بالبحث الذي قام به ريزوتو Rizzuto (1979) إلى وجود أشياء انتقالية في حياة الطفل الصغير. ومن هذه الأشياء الانتقالية: اللعب مثل الدببة، أو البطاطين، أو أي أشياء أخرى تساعد الطفل على الانفصال عن والديه. تمثل الأشياء الانتقالية الرعاية والأمن الذي يوفره الوالدين، وهو بذلك يساعد على تطور الطفل بصورة فردية بعيدًا عن الوالدين (مفهوم إريكسون للحكم الذاتي موصوف في الفصل ١٠). ويصبح الله شيئًا انتقاليًا في حياة الطفل، لكنه شيء فريد جدًا حيث إنه شيئ غير ملموس.

يصف سميث Smith (1988) تطور مفهوم الله في الطفولة باستخدام نظرية العلاقات. إن نظرية ترابط الأشياء تؤكد على أن الأشياء تعتبر تجسيدًا عقليًا للعالم الخارجي الكائن حتى قبل دوام تطوير الأشياء (انظر نظرية بياجيه في الفصل ١٠). إن ذلك التجسيد العقلي يساعد الطفل على التفرقة بين الحقيقية والخيال. إن التطور التام لمفهوم الله يتطلب بالطبع دوام الأشياء، فإن الله موجود على الرغم من عدم اكتشافه بالحواس.

يفترض سميث فكرة وجود خلفية نهائية للشيء (UBO) وهو اختبار بدائي لوجود الله خلال فترة الطفولة، وهي متصلة بالتفاعلات مع الأم، وهي

بذلك تساعد الطفل على الثقة أو عدم الثقة في الله فيما بعد، عندما يتم الحصول على مفهوم الله بالكامل. إن درجة الإيمان في الله تتصل بالتفاعل بين الأم والطفل، والأم بالفعل تقوم بنقل صورة الله لطفلها. إن (UBO) الإيجابية يصدر عنها شعور بالألفة والتناعم والذي ينتقل إلى الحياة الدينية للطفل عن "طريق الشعور بحب الله".

مفهوالله لدى الأطفال ما قبل المدرسة

ركزت الأبحاث الأخيرة في إيطاليا والبلدان الإسكندنافية على تطور المفاهيم الدينية في سنوات ما قبل المدرسة (Tamminen et al. 1988). يُسقط الأطفال الصغار الخصائص الإنسانية على الله. إن خصائص الله وثيقة الصلة بالخبرات، ما يختبره مع والديه. وغالبًا ما توجد في صور خرافية، حيث يمكن للأطفال االاعتقاد بأن الله يعيش بعيدًا في القلعة، إلا أنه عادةً ما يميز الله عن الشخصيات الخيالية مثل سانتا كلوز. الأطفال الذين يشبون في بيوت غير دينية هم الأكثر عرضة لمفاهيم قاتمة أو مخيفة عن الله، ولكن بصفة عامة تكون الصور الذهنية عن الله إيجابية في هذا السن.

في حين تسود الصفات البشرية على مفاهيم مرحلة ما قبل المدرسة عن الله، فإن الطفل ذا الخمس أو الست سنوات يكون لديه فهم جزئي لله الكلي القدرة والعالِم بكل شيء. فالله يصبح أكثر من مجرد شخص عادي، بل يصبح مثل الساحر، أو العملاق، أو الرجل الخفي.

يلاحظ البحث البلجيكي (.Tamminen et al 1988) أن الطفل حتى سنتين ونصف يمكن أن يخلط بين المسيح مع الأشياء المرتبطة به (مثل الصليب)، لكنه فيما بعد سيميز بينها. وقد يعتقد الأطفال إن الله يعيش وينام في الكنيسة. وقد يختلط عليهم الأمر في التمييز بين الله وكاهن الكنيسة أو القس أو الخادم في الكنيسة. وفي سن الثالثة، يبدأ الطفل في إدراك بأن الله في السماء، ولكنه قد يقاوم ذلك الاكشاف مبدئيًا. ومن المفهوم إن الله قد نزل من السماء لكي يؤثر على العوامل الطبيعية مثل الطقس والمناخ أو بعض ظروف البيت. ويعتقد إن الله يهتم فقط برغبات وأمنيات الأطفال. وفي سن الرابعة أو الخامسة يبدأ الطفل في رؤية الله على أنه فائق القدرة.

مفهوم الأطفال الأكبر عن الله

وجد راتكليف Ratcliff (1985) أن الأطفال في سن (٦- ٨ سنوات) لديهم مفاهيم الله موحدة نسبيًا في جميع المذاهب. إن مفهوم الله يكون بوجه عام مفهومًا ذكريًا عند النبات، ومفهومًا أنثويًا عند الأولاد في هذا العمر، ويبدأ ذلك الإتجاه في التراجع كلما تقدموا في العمر. عن وصف الله فإنهم يركزون على المظهر البدني الخارجي حتى سن (٩- ١٠ سنوات). يصفون فكرة الله عن أي شخص إما أنه سيئ جدًا أو جيد جدًا. فالله أساسًا هو مركز العطاء والذي له صفات سحرية ويتكلم بطريقة طبيعية.

في سن (٩- ١٠ سنوات) يبدأ الطفل في وصف الله من خلال سلطانه؛ ويكون التعليم المذهبي واضحًا في وصف الله. ويعتبر الله كم يطبق العقاب والثواب بشكل أساسي.

مع الوقت فإن الطفل في سن (١١- ١٢ سنة) يفهم إن الله أساسًا إنسان لكنه يمتلك قدرات خارقة. ومن المعتقد إن الله لا يرى الناس على أنهم سيئين تمامًا أو صالحين تمامًا ولكنهم خليط لهذه الصفات. ويفهمون إن الله يحكم ويستخدم الطبيعة ليدبر شئون الإنسان وذلك أفضل من التدخل المباشر. ويبدو الله كأنه شخص قريب منه أكثر من سنواته الأولى، حيث يبدو أكثر كصديق منه كاب. ويميل الأولاد إلى رؤية الله على أنه شخصي وأكثر تلقائية، بينما تراه البنات بشكل ثابت.

في سن المراهقة يُفهم إن الله هو اليد العليا على جميع القوانين الطبيعية. ويفكرون فيه أنه يتعامل مع الناس نتيجه لاهتمامه بهم واحتياجاتهم أكثر من مجرد محاكمتهم؛ ويلاحظ المراهق إن الله يفوق الخبرات الحسية؛ وأن التقابل مع الله داخلي وعقلاني وليس خارجيًا. ويشعر المراهق بأنه غير مستحق لنعم الله، ويدرك أنه عندما لا يكون

الله عادلًا معه فإن ذلك بسبب أن الناس لا يرون الحقيقة كاملة.

تيسير النمو الروحي

يمكن إرشاد الأطفال الصغار نحو التطور الروحي عندما يتبع الوالدون وصايا الله (تثنية ٦: ٦، ٧)، وبأن يعلموهم ويدربوهم (أمثال ٢٢: ٦)، وأن يربونهم في خوف الله (افسس ٦: ٤). ولكن الآباء على الأخص قد يصبحون مشغولين جدًا في عالمهم الخاص لدرجة أنهم يهملون الدعوة العليا لهم وهي التطور الروحي لأطفالهم.

يقول ناظم المزامير بأن الله "أَقَامَ شَهَادَةً فِي يَعْقُوبَ، وَوَضَعَ شَرِيعَةً فِي إِسْرَائِيلَ، الَّتِي أَوْصَى آبَاءَنَا أَنْ يُعَرِّفُوا بِهَا أَبْنَاءَهُمْ، لِكَيْ يَعْلَمَ الْجِيلُ الآخِرُ. بَنُونَ يُولَدُونَ فَيَقُومُونَ وَيُخْبِرُونَ أَبْنَاءَهُمْ، ٧ فَيَجْعَلُونَ عَلَى اللهِ اعْتِمَادَهُمْ، وَلاَ يَنْسَوْنَ أَعْمَالَ اللهِ، بَلْ يَحْفَظُونَ وَصَايَاهُ" (مزمور ٧٨: ٥-٧). وقال الله "وَلْتَكُنْ هذِهِ الْكَلِمَاتُ الَّتِي أَنَا أُوصِيكَ بِهَا الْيَوْمَ عَلَى قَلْبِكَ، وَقُصَّهَا عَلَى أَوْلاَدِكَ، وَتَكَلَّمْ بِهَا حِينَ تَجْلِسُ فِي بَيْتِكَ، وَحِينَ تَمْشِي فِي الطَّرِيقِ، وَحِينَ تَنَامُ وَحِينَ تَقُومُ" (تثنية ٦: ٦-٧). "فِي مَخَافَةِ الرَّبِّ ثِقَةٌ شَدِيدَةٌ، وَيَكُونُ لِبَنِيهِ مَلْجَأٌ" (أمثال١٤: ٢٦). بهذا النوع من الثقة، يمكن للواليد تشجيع التطور الروحي في كل مرحلة من مراحل نمو أطفالهم.

مرحلة النمو الأولى للطفل

هناك بعض أساسيات التطور الديني التي يمكن وضعها أثناء مراحل النمو الأولى للطفل. وبالطبع فإن الطفل لا يفهم المعتقدات والمفاهيم الدينية، ولكن تلك المعتقدات الدينية تؤثر بشدة في مواقف الوالدين نحو الأطفال. فإن الطفل، الذي يشعر بالجو الأسري المحيط به، يبدأ في الاستجابة لسلوك واتجاهات الوالدين.

مرحلة تعلم المشي

في تلك المرحلة يكتسب الطفل بسرعة مهارات اللغة، وهو بتلك يتطلع لخبرات جديدة ويبدأ في ملاحظة كل شيء يحدث في العالم من حوله. إن خبرات الأطفال مع والديهم تعتبر أساس المفاهيم المستقبلية التي يضعها الأطفال في أذهانهم حول كينونة الله. قد يبدأ الوالدون بتعليم أطفالهم قول صلاة محفوظة؛ حتى في عمر ٣٦ شهرًا، فإن الأطفال سيرددون الكلام لنهم سيفكرون في أبيهم الأرضي. لكن الأب الصارم، الإنتقادي سيؤثر بالتأكيد على مفاهيم أطفاله عن الآب السماوي الذي يصلون له. فإذا كان الأطفال في محيط أسري محب لبعضه وآمن للطفل، ومقبول لديه خلال سنوات عمرهم الأولى، فإنهم سوف يطورون بداخلهم ثقة أساسية تساعدهم أن يكون لديهم إيمان أكبر في الله فيما بعد. إن الأشياء التي يسمح الوالدون لأبنائهم أن يشاهدوها في التلفزيون، أو الموسيقى التي يستمعونها في البيت، تؤثر بشدة على تطور الشخصية بعدة طرق فإما أن تسهل أو تعوق التطور الروحي المستقبلي.

فترة ما قبل المدرسة

يلتقط أطفال ما قبل المدرسة آلاف الكلمات ويضيفونها لقائمة مفرداتهم ولكن معرفتهم للمفاهيم المجردة لا تزال ضئيلاً. فهم يُفكرون بشكل مُدرك بالحواس، لكن كل شيء عندهم إما أبيض أو أسود. وبدون بيئة محفزة أو بعض التعليم الأساسي، فإن العديد من الأشخاص لا يمكنهم تخطي تلك المرحلة من التفكير الثنائي.

إن أطفال ما قبل المدرسة يكونون مجردين جدًا في تفكيرهم. ويلاحظ كولينز (Collins 1971, 48) أنه أثناء غناء النشيد الوطني، فإن الصغار دائمًا يستبدلون بعض الكلمات مثل "الأجداد الذين نشاهدهم دائمًا يصرخون".

أوضحت دراسات بياجيه حول التنمية الأخلاقية والاجتماعية والعصبية للأطفال، والتي نوقشت في الفصل ١٠. تكشف لنا دراسات بياجيه أن الأطفال في سن (٣- ٦ سنوات) يصدقون كل شيء يقوله لهم والدوهم ويعتقدون أن والديهم يتصفون بصفات إلهية (Piaget 1967, 67). إن محاولة التفاهم العقلي معهم لتحسين سلوكهم وتصرفاتهم في ذلك السن هو شيء عديم الفائدة ولكن كلمة "نعم" أو "لا" الصارمة أو الضرب برفق على

المقعدية يكون أكثر فاعلية في ذلك السن. ومن الواضح أن الوالدين بحاجة إلى فهم مستوى تفكير أبنائهم لكي تكون تعاليمهم الروحية أكثر فاعلية. على سبيل المثال فإن القصص عن السيد المسيح وبعض الأطفال الصغار المذكورة في الكتاب المقدس يكون لها معنى كبير لهؤلاء الأطفال. ولكن محاولة تعليمهم أفكار مجردة مثل تفسير مثل أو الحب الإلهي سيجعلهم يرغبون أن ينتهي أباؤهم سريعًا من كلامهم لكي يعودوا إلى ألعابهم. وكلما كان هناك التدريب الروحي أكثر ملائمة للأطفال في مثل هذه السن، خلال هذه السنوات الثلاث، كلما كان اعتمادهم أكثر على الإيمان المسيحي عندما يكبرون ويكون لهم التزامات أمام الله. إن بعض الأطفال حتى أقل من ٦ سنوات لديهم إيمان بسيط بالسيد المسيح: فهم يعلمون أنهم مخطئون، ويريدون أن يسامحهم الله، ويريدون أن يعيشوا للأبد في السماء.

لكي يستطيع الأطفال في فترة ما قبل المدرسة أن يتطوروا روحيًا، يجب أن نضع في أذهاننا بأن المصادر الأساسية لتعليمم هي خبرات الحياة الاجمالية وليس كلمات الإرشاد البليغة. وكما قال كولنز (Collins (1971, 53 "إن الآب السماوي المحب هو جهالة، وذلك إذا كانت رؤية الطفل لله، والسماء، والملائكة، وجهنم هي من خلال صورة قد شاهدها هو". وكما سبق أن ذكرنا فإن الأطفال دائمًا يصلون لله كما لو أنه ساحر ساكن السماء وهدفه هو تحقيق أمنياتهم. وبالطبع هناك العديد من البالغين يصلون بهذه الطريقة محاولين استخدام سحر الله لتحقيق رغباتهم الشخصية بدلًا من أن يسألوا الله أن يظهر لهم إرادته التي يريدهم أن يتصرفوا بموجبها.

فعندما يصلي الآباء مع أبنائهم يجب أن يظهروا لهم بالمثال، أن الصلاة هي وسيلة لإدماج رغباتهم مع إرادة الله. إن أطفال ما قبل المدرسة يحصلون على أفكارهم بخصوص ما هو صحيح وما هو خطأ وذلك من خلال الأعمال التي يقوم بها الآباء وليس من خلال كلام الآباء عما هو صح وما هو خطأ.

لابد أن يشجع الآباء أبناءهم أن يعرفوا لماذا يشعرون بالغضب. إن الطفل الذي يضرب أباه عندما يكون غاضبًا أو يلقي بأي شيء في وجه الوالدين لابد من ضربه، ولكن الأطفال الذين يحكون لآباءهم أنهم يشعرون بالغضب تجاههم أو تجاه شخص آخر، يجب مدحهم بسبب شجاعتهم ولابد من الكلام حول الموقف. وقد يستفيد الآباء من تلك الفرص لاقتراح طرق ملائمة للتعامل مع الغضب.

ويجب أن يحرص الآباء على قول الحقيقة لأبنائهم. وحتى بالنسبة للكثير من المسيحيين الصغار يصبح سانتا كلوز بديلًا للسيد المسيح. وعندما يذهب الطفل ذو الست سنوات إلى المدرسة ويكتشف أن آباءهم كانوا يكذبون عليهم في بعض الأشياء التي أصبحت جزءًا هامًا من إيمانهم، فإنهم يبدأون بالشك في كل شيء آخر قد تعلموه ــــ خاصة عن الله.

ومن ناحية أخرى، لابد ألا يزع الآباء كل الفرحة التي تواكب عيد الميلاد. وفي المتجر للعب خلال فترة عيد الميلاد نقول لهم "انظر هناك رجل آخر يرتدي ملابس سانتا كلوز حمراء بصورة ضاحكة وله ذقن طويل، اذهب واجلس على رجليه ولسوف يعطيك بعض الحلوى.

لليست هناك طريقة واحدة للاحتفال بعيد الميلاد، لكن هناك العديد من الطرق الخاطئة للاحتفال بميلاد السيد المسيح. قد تكون هدايا عيد الميلاد أشياء تذكرنا أن المجوس أحضروا هدايا للسيد المسيح، وأن السيد المسيح هو هدية الله لنا. ويمكن أن نحكى للأطفال أيضًا عن مارتن لوثر، والذي قال أنه وضع شجرة دائمة الخضرة في منزله في يوم عيد الميلاد لأن شكلها مثل السهم المشير إلى الله في السماء. بعض المسيحيين يرفضون تبادل الهدايا في يوم عيد الميلاد، والبعض الآخر يحتفل بطرق أخرى ويشرحون لأبنائهم لماذا لا يشترون الهدايا في ذلك اليوم.

إن الوالدين المسيحيين لابد أن يقولوا لأطفالهم حكاية عيد القيامة بصورة مُبسطة، وأن السيد المسيح مات ثم قام من الموات لأنه هو الله لا يزال

حيًّا، ويساعدنا كل يوم، وأنه في يوم من الأيام سوف يصعد المؤمنون للسموات ليعيشوا مع الله للأبد. ولكن لابد أيضًا من الاحتفال مع الأطفال بإحضار البيض وتلوينه على أنه عمل أسري جماعي.

ولابد أن يكون الآباء مثالاً للصدق وذلك بجعل أبنائهم يعرفون متى يقولون لهم قصة خرافية ومتى يقولون قصة حقيقية. فإن الأطفال الصغار يكون لديهم مشاكل للفصل بين الاثنين، فبعض القصص الخيالية التقليدية لها آثار مُؤذية على الأطفال. إن القصص الشرسة عن الساحرات، والأشخاص الذين يقطعون الرؤوس، تخلق مخاوف هائلة في الأطفال في تلك المرحلة، والذين قد يرون عمالقة يختبئون في الدولاب في غرفة النوم ليلاً. لابد أن يكون الآباء حريصين في اختيار قصص الكتاب المقدس التي يحكونها لأطفالهم. أن الأطفال يجب أن يتعلموا قصص الكتاب المقدس، ولكن عندما يكونوا مستعدين لفهم مغزى كل قصة.

مرحلة التعليم الأساسي

مع تقدم السنوات ونمو الأطفال الذين قبلوا المسيح، فإن مفهومهم للخلاص سوف يأخذ معني جديدًا. في ذلك السن، لا يسقط الأطفال الصفات الإلهية على والديهم، بل يصبح الله منفصلاً تمامًا عن والديهم (Piaget 1967, 67).

ويمكن للأطفال من سن ١١ سنة البدء بفهم العديد من المفاهيم المجردة عن الإيمان المسيحي. ومن المهم للآباء المسيحيين أن يخلقوا مناخًا تعبديًا في بيوتهم، وهو ما يعني أكثر من مجرد الصلاة ودراسة الكتاب المقدس. وهو يعني في المقام الأول المحبة، والتواصل، وإظهار ثمار الروح القدس. ولا يمكن تقسيم الحياة إلى ما هو دنيوي وما هو مقدس. فكل جزء من حياة الأسرة مقدس حتى الذهاب إلى لعبة البيسبول أو أكل سندوتش الهوت دوج.

إن التكريس العائلي ضروري لكن يجب أن تبقى فترته قصيرة. وهذه الفترات التعبدية/ التكريسية لا يجب أن يكون شيئًا ثقيلاً بل وقتًا سعيدًا للتشارك مع بعضهم البعض في السيد المسيح. إن أوقات تناول الوجبات جيد لتكريس الأسرة. ولابد أن يكون الوالدين مبدعين، ويشترون قصص مسيحية لتأييد القراءة العلمانية الجيدة؛ ومكافأة الأطفال عند حفظ آيات قصيرة ذات مغزى من الكتاب المقدس؛ واستغلال الفرصة عند الخروج للتحدث عن مواضيع جدية لا يتسع لها الوقت في البيت؛ ومساعدة المحتاجين على أنه مشروع الأسرة. إن الهدف هو استخدام الفرص الطبيعية لتركيز الإنتباه على الرب وخلق فرص خاصة لممارسة العبادة في الواقع.

يمكن أن تعطي المؤتمرات المسيحية فرصًا خاصة للتطور الروحي للأطفال. وفي بعضٍ المؤتمرات المسيحية يقضي الأطفال وقتا طويلا في دراسة الكتاب المقدس والتي أهملونها. وهناك بعض المعسكرات تخطط بشكل محترف لجذب الأطفال للسيد المسيح ومساعدتهم للنمو في الإيمان.

إن الكنيسة التي يختارها الوالدون لأسرهم أمر في غاية في الأهمية. ولقد قام كثيرون ومنهم وتشمان بشرح الخصائص النفسية والروحية للكنيسة الصحية. إن الكنيسة الصحية هي التي أساسها المتين هو الكتاب المقدس، والمسيحية العملية هي أسلوب حياتها؛ وهي تقف على ثلاثة أرجل مثل المرجل الثلاثي: تعليم سليم، وكرازة، وعلاقات، مع تبادل المحبة الطاهرة والنقية فيما بين أعضاء الكنيسة.

في سلسلة التجارب على التطور الأخلاقي للأطفال، وجد هارتشورت وماي Hartshorne and May (1930, 607-19) أنه بالرغم من أن الأطفال يتعلمون الكثير عما هو صواب وما هو خطأ فيما يكبرون في العمر، فإنهم ينمون أيضًا في الخداع. فإن الأطفال الذين يتصفون بالأمانة في بعض المواقف أيضًا يتصفون بالخداع في مواقف أخرى. كما أن الأطفال ذوي مستوى الذكاء المنخفض، وعدم الاستقرار الوجداني، ومن بيئات منخفضة اجتماعيًا واقتصادية دائمًا يتأخرون في النمو الأخلاقي. إحدى النتائج الأهم التي تم التوصل

إليها كانت أن الأطفال الذين يذهبون لمدارس الأحد يتصفون بالأمانة، والتعاون، والمثابرة، ومقاومة السلوكيات الضارة.

من دراسات بياجيه (Piaget 1948) عن التطور الأخلاقي في الأطفال لم يعد لدينا شك في أن السلوك الأخلاقي يُكتسب. والرغم من إن بعض علماء النفس وعلماء اللاهوت يصرون على أن الأطفال يولدون بطبيعة صالحة ولكن المجتمع يعلمهم كيف يكونوا أشرار، والحقيقة هي أننا كلنا قد ولدنا بطبيعة خاطئة شريرة. يتحمل الوالدين المسيحيين مسئولية تعليم أطفالهم أن يبتعدوا عن الأنانية وأن يتعاملوا بمعاملة حسنة، مستخدمين الثواب والعقاب. وكما يقول سليمان الحكيم: "اَلْجَهَالَةُ مُرْتَبِطَةٌ بِقَلْبِ الْوَلَدِ. عَصَا التَّأْدِيبِ تُبْعِدُهَا عَنْهُ" (أمثال ٢٢: ١٥).

مرحلة المراهقة

يقوم المراهقون بتطوير اهتمامات قوية في المثاليات والمعتقدات كما يبحثون عن الهوية الشخصية. في تلك المرحلة من التطور، يكونون مستعدين لعمل تعهدات روحية جادة، بالرغم من أن المسيحية لربما كانت شيئًا مملًا لهم في الماضي. لديهم احتياج قوي لتقوية ضمائرهم والبحث عن معنى للحياة. ويبدأوان في عمل توافق بين الإيمان ونظام حياتهم، ويأخذون عهدًا مع الله (Piaget 1967, 67).

لقد تم التركيز على أهمية خلق جو روحي في العائلة، مع التركيز على التواصل الإيجابي بين الآباء والمراهقين. ولو أخذنا نظرة أقرب عن طرق ممارسة اليهود لبعض التقاليد الدينية في منازلهم، خصوصًا خلال مراسم عيدَ البلوغ. وفي يوم عيد الميلاد (الثالث عشرَ) للطفل يتم دعوة القارب والصدقاء المقربين إلى حفل ذو مراسم دينية والتي يعلن فيه أنه قد أصبح شخصًا بالغًا مع تحمل المزيد من المسئوليات، وإعطائه المزيد من الحريات. ويقوم الوالدون بعمل تعاقد شفهي مع الولد. في بعض المجتمعات اليهودية المحافظة يمارس الوالدون نفس هذه المراسم بالنسبة للبنات (١٣ سنة).

وكما ذكرنا في الفصل ١١، قد يقوم الآباء المسيحيون بكتابة تعاقد مع أبنائهم معطين لهم حريات مع التزامات جديدة. ولابد أن يوافق الوالدون على عدم ضرب المراهقين، وذلك لأن الضرب الذي كان له أثر في الصغر، أصبح الآن يهين الابنة أو الابن ويشعرهم بعدم الاحترام. ولابد أن يذكّر الوالدون أبناءهم بالتزاماتهم نحو الله، ربما على شكل التكريس الشخصي. وتلك الالتزامات لابد من قيام الشباب بها دون ضغط من الوالدين.

ويمكن دعوة الأقارب والأصدقاء المقربين لذلك الاحتفال "بالميثاق"، بالإضافة لبعض أصدقاء المراهق ممن يريد حضورهم. ولا يسمح للضيوف بأخذ الهدايا. إن الدخول لمرحلة المراهقة لها العديد من النتائج الوجدانية والروحية التي لا يجب تشويشها بالمكاسب المادية.

إن الاحتفال المسيحي مثال ذلك يكون له قيمة إضافية لتذكير الآباء بأن أبناءهم يكبرون. فإن الوالدين دائمًا يعاملون المراهقين على أنهم أطفال. إن المراهق يمكنه أن يفكر مثل الكبار مع أنه قد يكون تفكيره أقل نضجًا. والتواصل بينهم لابد أن يظهر ليس فقط الحب بل والاحترام أيضًا.

وهناك أيضًا بعض التطورات الروحية المتماسكة التي تحدث في نهاية مرحلة المراهقة وبداية العشرينات. فعلى الرغم من أن الأطفال الصغار يتقبلون كل شيء يقوله لهم آباؤهم على أنه حقيقة ويتبنونها كإعتقاداتهم الخاصة، المعتقدات الدينية الخاصة بآباءهم، إلا أنهم مع نهاية مرحلة المراهقة وبداية العشرينيات لديهم احتياج أكبر للإحساس بالحرية بعيدًا عن سيطرة آبائهم. ويصف تورنييه في كتابه "الشخص الكامل في عالم مكسور" The Whole Person in a Broken World (1964) هذه المرحلة من الحياة على أنها كخلع "معطف" المبادىء الأخلاقية الأبوية و"حياكة" المعطف الشخصي. يقول تورنيه:

هذه الأزمة ضرورية وطبيعية. وقبل أن يصل

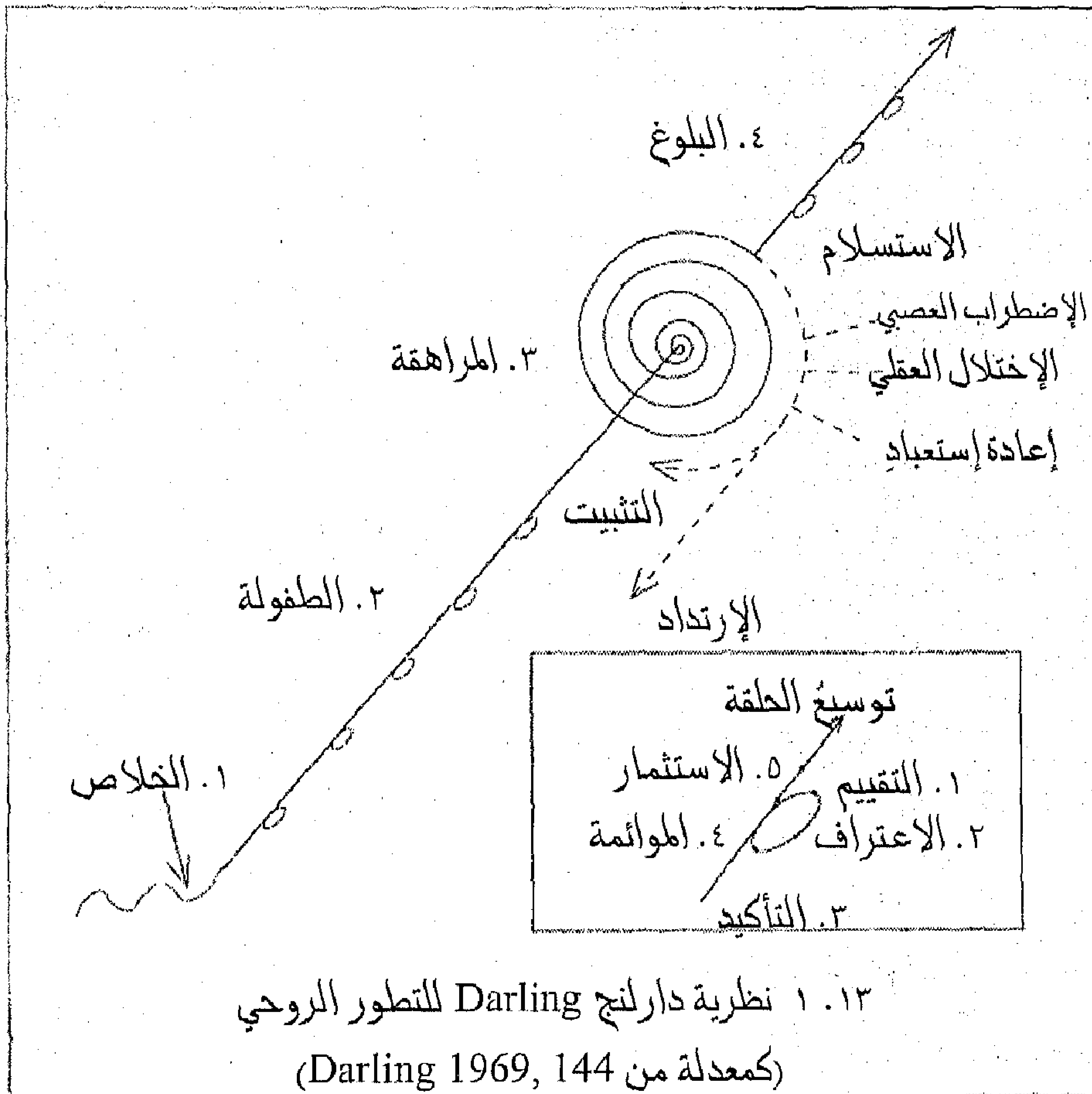
الشخص البالغ لمرحلة النضوج فلابد أن يدخل في مرحلة من الإعصار، والضغط إذ أنه يضع كل شيء تحت الأستفسار. وسوف يأتي اليوم الذي يكتشف فيه مرة أخرى العديد من كنوز مرحلة الطفولة، عندما يعود للإيمان الذي كبر عليه، والمباديء التي غُرزت فيه. وهي كانت صادقة، وقد تم إعادة استكشافها، ولكن سوف ينسبها إلى نفسه، وسوف يقر بها على أنها خبراته الأعمق. وفي علم النفس يسمى ذلك التكامل (ص. ٢).

إن ملاحظة تورنبيه تساعدنا على فهم ما الذي كان يعنيه سليمان عندما أوحي له بالكتابة: "رَبِّ الْوَلَدَ فِي طَرِيقِهِ، فَمَتَى شَاخَ أَيْضًا لاَ يَحِيدُ عَنْهُ" (أمثال ٢٢: ٦). لا يقول سليمان إن الأشخاص لن يدخلوا في الشكوك، ولكن أخيرًا من المحتمل رجوعهم لما قد تعلموه في الصغر.

يؤكد شيفير Schaeffer في كتابه "الله الذي هناك" The God Who Is There (1968) على الحاجة لتأسيس الصغار في كلمة الله وتعليمهم لماذا نعتنق تلك المفاهيم. فيجب علينا "أن نوصل المسيحية بالطريقة التي يفهمها كل جيل" (ص. ١٣٩). فإذا تمكن الآباء وقائدو الشباب في الكنائس المحلية أن يوصلوا للأبناء المسيحية المُعاشة، بالإضافة إلى الأقوال الواضحة عن معتقداتهم في الكتاب المقدس، فسيسهلون جدًا لهم عملية النضوج الطبيعية.

التطور الروحي

إن اكتساب المفاهيم الدينية يجب تمييزه عن التطور الروحي. فالأخير قد يحدث في أي عمر، بالرغم من أنه يفترض وجود قدرات في مرحلة المراهقة أو البلوغ. إن المفاهيم الدينية والخصائص التطويرية الأخرى، وعلاقة ذلك بالتطور الروحي هو مجال لا يزال قاصرًا.



١٣. ١ نظرية دارلنج Darling للتطور الروحي
(كمعدلة من Darling 1969, 144)

١٣. ٣ نموذج بينر Benner للتطور الروحي

لقد اقترح بينر (32-130 ,1988) Benner ثماني نقاط تحول في التطور الروحي، وهي في بعض الأوجه تتوازى مع مراحل دارلنج. وتشتمل نقاط التحول الثلاثة هذه عامة: الاستعداد (المراحل ١-٤)؛ التبرير (مرحلة ٥)؛ والتقديس (المراحل ٦-٨).

يتصف الفرد مبدئيًا بانفتاح وثقة (نقطة التحول ١). ويتبع ذلك تفوق ذاتي من خلال تسليم النفس والحصول على مكان في العالم (نقطة التحول ٢). ثم يتم فهم التشوق السابق على أنه السعي نحو الله وإدراك دعوته (نقطة التحول ٣). ونقطة التحول الرابعة هي الوعي بمقاييس الله (الناموس) ولكن مع الشعور بالعجز بالوفاء بمتطلباته. نقطة التحول الخمسة تتضمن قبول نعمة الله وغفرانه.

بعد التبرير، يتحرك المؤمن نحو تحرير أعظم من الخطية، من خلال الاشتراك في الحرب الروحية (نقطة التحول ٦). ونقطتا التحول ٧ و ٨ هما التمتع بثمار الروح القدس والتعمق في الإيمان، والاتحاد السري مع الله، وينتج عنه اتحاد أكبر وشركة مع المؤمنين الآخرين.

إن الشيء الأساسي لمفهوم التطور الروحي هو فكرة بداية التفريق بينه وبين مجالات التطور الأخرى. وتلك البداية يصفها المسيحيين بأنها تحول أو ولادة روحية. ويعتبرها برايس (1981) Price بأنه حقيقة فائقة للطبيعة وهو أهم من الاختيار فوق الطبيعي في المرحلة الأولية للحياة المسيحية؛ فيما يوازي أوكلاند (1974) Oakland النمو الروحي التالي (وهو ما يُسمى لاهوتيًا بالتقديس) مع تحقيق الذات بحسب ماسلو.

وفي سياق التطور الإنساني، فإن الميلاد ليست بداية الحياة. إن الطفل في بطن أمه يدخل في مراحل تكوين (منذ التخصيب وحتى أسبوعين) ثم مرحلة الجنين (٢ – ٨ أسابيع) ثمر مرحلة أكبر (٨ أسابيع—الميلاد). فهل يتشابهه النمو الروحي مع مرحلة التطور للجنين قبل الولادة؟

قام إنجيل ونورتن (Engel and Norton (1975, 45 بشرح المراحل الثماني للتطور الروحي قبل اختبار الميلاد الجديد. أولاً، يكون الفرد على دارية بوجود كائن أعلى ولكن ليس لديه معرفة جيدة بالإنجيل. ومع المجاهرة بالإنجيل يأتي الاقتناع والإدراك المبدئي لرسالة السيد المسيح. وهذه المعرفة المبدئية تحتوي على بعض أساسيات تلك الرسالة في المرحلة الثالثة. ثم فهم تطبيقات الكتاب المقدس في (المرحلة الرابعة) ويتبعها اتجاه إيجابي متزايد نحو الله والكتاب المقدس (المرحلة الخامسة. وفي المرحلة السادسة، يبدأ الشخص في فهم وجود المشكلة—عدم وجود الخلاص. وأحيانًا فهم للمشاكل الشخصية الأخرى. المرحلة السابعة تشمل القرار بقبول أو رفض الإنجيل أما المرحلة الثامنة فتشمل التوبة والإيمان بالسيد المسيح.

ولقد كان هناك جدل طويل بين علماء اللاهوت عن كيفية برمجة النمو الروحي بعد الحصول على الخلاص. إن الفكرة السائدة أنه بعد حدوث الخلاص يوجد هناك نمو تدريجي في السيد المسيح، ويقول البعض أن هناك أعمالاً للنعمة بالإضافة للخلاص. ولكن ذلك التطور دائمًا يكون بكميات صغيرة وليس في مراحل ضخمة، وهناك وجهة نظر بديلة لأصحاب المذهب الخمسيني، ونهضة القداسة.

إن أولئك الذين يتبعون تقاليد ويسلي يفرقون بوجه عام بين عملين للنعمة، الأول الخلاص المبدئي، ثم تغيير حاد لاحق يشمل عملية التطهير الإضافية.

يبدو أن هذا الاقتراح يميل إلى "التكريس

الكلي" حيث يقل الاتجاه نحو الخطية ويعيش الإنسان دون أن يخطئ في حياته اليومية. وهناك بعض المفارقات في مفاهيم أتباع ويسلي ومنهم الخمسينيين وأصحاب المواهب الذين يعتقدون أن التغيير الثاني يشمل معمودية الروح القدس والذي يصاحبه التكلم بألسنة. ويضع قليلون هذه المعمودية على أنها العمل الثالث للنعمة بالإضافة إلى الخلاص والتكريس الكلي.

أي من تلك النظريات اللاهوتية هي الصحيحة؟ لقد حاول دارلينج (Darling (1969, 142-47 أن يوجد بين مفاهيم ويسلي والإصلاحيين في مرحلة عريضة من نظرية النمو الروحي، معتمدًا بشدة على المصطلحات الدينية. إن النمو الروحي يوازي التطور العام في وجهة نظر دارلينج وبذلك يمكن تحديد مراحل الميلاد، والطفولة، والمراهقة، والبلوغ. وعلى وجه الدقة، فإن تلك المراحل تنطوي بالفعل على مرحلتين وانتقالين ويتصفان بوجه عام بالتغير التدريجي. صحيح أن التغيرات اليومية من النادر ملاحظتها، لكن الفرد قد ينظر للوراء عبر السنوات الماضية منذ أن بدأ أن يكون مسيحيًا حقيقيًا ويلاحظ وجود تقدم محدد في الحياة.

في نموذج دار لينج، يبدأ التطور الروحي بالخلاص أو الميلاد الروحي. وقد يكون هناك أحيانًا تغيير واضح ومؤثر في الاتجاه عند تلك النقطة. لقد أصبح كل شيء جديدًا، وذلك يتبعه الطفولة الروحية والتي تتسم بالأمان وعدم النضج. إن المؤمنين المستجدين في الإيمان دائمًا يكونون ضيقي الأفق ويعتمدون على الآخرينكي يفكروا بالنيابة عنهم. وبسبب عدم نضجهم فهم في حاجة إلى التلمذة في حياتهم.

وأخيرًا؛ يصل الشخص المسيحي إلى مرحلة المراهقة الروحية والتي تتسم بعدم الثقة والصراع. إن اضطراب ذلك المراهق يؤدي إلى إعادة اختبار الحياة الروحية للشخص بالإضافة إلى بعض البدائل الأخرى. قد يختار الشخص أن يكون متعصبًا روحيًا، أو متوترًا، أو قلقًا بشأن فقدان الإيمان، أو الانهيار الروحي، وينبع نوع من التهرب الديني المنفصل تمامًا عن الواقع.

وهناك بديل آخر وهو العبودية للخطية، والحياة التي تتسم بالهزيمة الروحية أو ربما العصيان. قد يختار الفرد التراجع/ الإرتداد الروحي والعودة إلى عدم النضج كطفل في الإيمان. إن الجمود الروحي هو بديل آخر حيث يلجأ الفرد إلى العصيان المستمر والتشويش والتباس المراهقة الروحية كطريقة يعيش بها في الحياة (وهكذا يتحول الانتقال إلى مرحلة).

وهناك احتمال آخر وهو التسليم للسيد المسيح، والوصول إلى الإيمان الناضج والذي نرى فيه إخضاع الذات، والخدمة، والالتزام. ومن تعبيرات الإنجيل يبدأ الشخص في التحول من كونه طفلاً في المسيح إلى النضج الروحي، ومن اللبن إلى طعام الكلمة القوي، ومن خادم إلى واحد من أولاد الله.

وعبر الطريق يكون هناك تقلبات في التطور والنمو. وتعتبر تلك التقلبات خطوات تؤكد على التقدم المستمر في النمو الروحي. إن كل تقلب يشمل تقييمًا لنقاط الضعف، وعدم التوافق، أو الاعتراف بالخطية أو الفشل. والتأكد على حب وغفران الله، واستخدام مصادر الله، واستثمار تلك المصادر في حياة الآخرين.

الأساس الروحي للمشاكل الوجدانية

لقد بدأنا ذلك الفصل بفحص بعض أوجه النقد للدين والتي كتبها فرويد. فهل هناك أسباب دينية لبعض مشاكل الناس؟ نحن هنا نرغب في فحص ليس المشاكل فقط الناتجة عن الدين ولكن بالأحرى التي أساسها روحي.

عدم وجود علاقة خاصة مع الله

المصدر الرئيسي للآلام النفسية هو عدم وجود علاقة خاصة مع الله. إن الابتعاد عن حب الله يعتبر مشكلة الإنسان الأساسية، والتصالح مع الله بالإضافة إلى قبول حب الله هو الحل الكامل والوحيد. فإن الناس يطورون إحساسًا صادقًا بالذات عندما يدركون إن الله يحبهم حبًا غير مشروط. والأشخاص الذين يجدون أنفسهم في

علاقة حب مع الله لا يستوجب عليهم الاعتماد على الآخرين لتكوين هويتهم. إن الثقة في الله والعمل بكلمته يستوفى ثلاثة احتياجات أساسية: أولًا نحن نعلم إن الله يقبلنا بدون أي شروط، والاحساس بالشعور بالانتماء "لأَنَّكُمْ بِالنِّعْمَةِ مُخَلَّصُونَ، بِالإِيمَانِ، وَذلِكَ لَيْسَ مِنْكُمْ. هُوَ عَطِيَّةُ اللهِ. لَيْسَ مِنْ أَعْمَالٍ كَيْلاَ يَفْتَخِرَ أَحَدٌ" (أفسس ٢: ٨- ٩). ثانيًا، أننا نعلم أنه قد سامحنا الله "إِنِ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (١يوحنا ١: ٩) ثالثًا، نعلم أننا لسنا ضعفاء وبلا قيمة، وذلك لأن الله معنا دائمًا "لاَ أُهْمِلُكَ وَلاَ أَتْرُكُكَ" (عبرانيين ١٣: ٥).

ولكي نكون كاملين، علينا أن نعرف ذواتنا ونُسر بما نعرفه، ثم نستودع نفوسنا بالتمام لله: "تُحِبُّ الرَّبَّ إِلهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ" (متى ٢٢: ٣٧). إن محبة الله من كل القلب تعني أن نحبه بكل وجداننا؛ ومحبة الله من كل النفس، تعني أن نحبه بكل إرادتنا بحسب معرفتنا له؛ ومحبة الله من كل الفكر، تعني أن نحبه بتسليم كامل لأنفسنا له. وبهذا النوع من علاقة الحب مع الله، نستطيع أن نهزم الألم العاطفي.

ضرورة التعامل مع خطية معينة

كثيرون يحتاجون للتعامل مع المادية، أو السلوك الجنسي المنحرف، أو طموحات شخصية، أو رغبات هاصة، وكل هذه تعوق الصحة العقلية. إن مثل هذه الشهوات التعظمية ليست من الآب، بل من العالم (١يوحنا ٢: ١٦) وتنبع منها خطايا متعددة. يقول بطرس الرسول إن الرغبات الخاطئة "تُحارِبُ النَّفسَ" (١بطرس ٢: ١١) والخطية تؤدي إلى عدم الاستقرار الوجداني، والإرادة الضعيفة، والفكر المريض. وهناك العديد من أنواع الخوف والاكتئاب التي يمكن تجنبها ببساطة عن طريق رفض الاستمرار في السلوك الخاطئ. فعلى سبيل المثال، السيدات اللاتي يعانين من قلق شديد بسبب الإجهاض أو حمل سفاح. وأحيانًا الناس الذين يعانون من مشاكل عقلية يجاوبون عن طريق المشاركة في السلوكيات الخاطئة في محاولة لإزاحة النفس من الآلام النفسية.

إن الخطية ينتج عنها الشعور بالذنب، والشعور الحقيقي بالذنب والذي ينتج عنه الحزن العقلي هو رد الفعل الطبيعي لهؤلاء الذين يخطئون ولا يعودون للمسيح. وبالفعل فإن هؤلاء الأشخاص الذين يخطئون دون أن يشعروا بالإحساس بالذنب الحقيقي لابد أن يفحصوا أمر خلاص أنفسهم. العديد من الأشخاص الأتقياء عانوا من الضغط العقلي العقلي بسبب الخطية والإحساس بالذنب مثل داود الذي ذكر أن عظامه قد انسحقت (مزمور ٥١: ٨).

أن التعفف (التحكم في الذات) يتم التشجيع عليه في العديد من آيات الإنجيل. وفي رسالة تيطس يأمرنا أن نكون صاحين، وحساسين، ومتحكمين في ذواتنا. إن عدم التحكم في الذات والخطية والاكتئاب هو محصلة الأحداث التي تتم في حياة العديد من المؤمنين.

إن الشخص الذي يختار كعادة أن يمارس الخطيئة عن قصد هو ليس مؤمنًا. يحتاج العديدون إلى التذكرة بالإنذارات القوية عن التمادي في الخطية في بعض المقاطع في (٢تيموثاوس ٣: ١ - ٧) و (١يوحنا ٣: ٤- ١٠). وبالرغم من ذلك فإن المسيحيين يخطئون يوميًا وهم في حاجة مستمرة لمطالبة الله بتحقيق وعده لغفران خطاياهم. إن الوعد المذكور في (١يوحنا ١: ٩)، كان خاصًا بالمؤمنين. إن الشخص المسيحي الحقيقي لا يمكنه ممارسة الخطية بإرادته دون أن يشعر بالذنب والاحباط. إن الكلمة المفتاحية هي (الممارسة). إن الشخص المسيحي لا يمارس الخطية لأن المسيح يعيش بداخله.

عندما يرتكب المسيحي الخطية لابد من حثة على التوقف عنها، والرجوع إلى الله، وطلب الغفران راجعًا إلى آيات الإنجيل المشجعة مثل (١يوحنا١: ٩) و (مزمور١٠٣: ١٢ – ١٤) و(مراثي ٣: ٢١- ٢٣).

١٣. ٤ أعراض سيادة الشيطان

إنه من الصعب التفريق بين المشاكل النفسية وتملك الشيطان على النفس، وذلك يرجع إلى علماء النفس وعلماء اللاهوت لم يقوموا بدراسة ذلك المجال دراسة وافية. فهناك حالات عديدة لتملك الشيطان في الإنجيل تتشابهه مع العديد من الاضطرابات الشخصية أو الصرع. في العهد القديم تم ذكر حالة أو حالتين ولكنهما موضع للشك، ولقد ظهرت غالبية تلك الحالات أثناء وجود السيد المسيح والكنيسة الأولى، وربما أن التملك الشيطاني كان أكثر شيوعًا أثناء وجود السيد المسيح على الأرض، وذلك يرجع إلى ان إبليس قد أحضر جميع الشياطين إلى فلسطين لهزيمة عمل السيد المسيح.

ومن المحتمل على الأقل، أن أعراض السيادة الشيطانية، هي ظاهرة يمكن تعلمها (Ratcliff 1982)؛ وربما خدمات "التحرير" هي نتيجة إيحاء نفسي (لا يحدث نشاط شيطاني داخل خدمات الكنيسة). ولكن في المشورة الطبية، يختلف السلوك الشيطاني عن السلوك الآخر غير العادي (Peck 1983, 190-99). ربما إن أفضل وصف لتملك الشيطان قد نجده عند Collins (1969, 63-71), John-son (1982), and Sall (1976).

ويمكننا التفريق بين تملك الشيطان والمشاكل النفسية بواسطة النقاط التالية:

١. الشخص الذي يتملكه الشيطان يكون لديه قوة غير طبيعية، تفوق القوة البشرية.
٢. إن الشخص الذي يتملكه الشيطان يتفاعل بصورة سلبية مع اسم يسوع أما المرضى النفسيون يتفاعلون معه بصورة إيجابية.
٣. يوجد هناك تغيير في الصوت عندما يتحدث الشيطان.
٤. الأشخاص الممسوسون من الشيطان يقومون بأداء أعمال غير طبيعية
٥. الأشخاص الممسوسون من الشيطان يتحدثون بصورة منطقية في حين إن المرضى النفسيي لا يعرفون التحدث بمنطقية.
٦. الأشخاص تحت سيادة الشيطان غالبًا ما يمارسون الأعمال السحرية أو عبادة الشيطان.
٧. الأشخاص الممسوسون من الشيطان لا يستجيبون للعلاج.
٨. العديد من الكتاب استنتجوا أن المسيحي المولود حقًا ولادة ثانية، لا يمكن أن يمتلكه الشيطان (٢كورنثوس ٦: ١٤)، وهذا بالرغم من إغواء الشيطان له.

سيطرة الشيطان

إن الفئة الأخيرة من المشاكل الروحية هي سيطرة الشيطان وتملكه على الإنسان. ومع الاهتمام الكبير بسيطرة وتملك الشيطان حدث تشويش شديد في الفهم. وكان ذلك واضحًا في القرن الخامس عشر عندما تم كتابة *Malleus Maleficarum* للمساعدة في تشخيص ملكية الشيطان والسحر.

لقد تم الإشارة إلى الشياطين (٦٥ مرة) في العهد الجديد ولكنه ذكر في العهد القديم مرات قليلة. ففي الكتاب المقدس كانت من الأعراض الموجودة لتملك الشيطان هي الإتيان بأعمال شاذة، وسلوك عنيف، وقوة غير طبيعية، ومعارضة قوية لاسم السيد المسيح. ومن الأعراض المحتملة الأخرى

هي تغيير الصوت ونظرات العين الشاخصة والأعمال غير الطبيعية.

وبناء على تلك الأعراض، قد يكون من الصعب التفريق بين سيطرة الشيطان والمشاكل العادية النفسية. إن الأشخاص الممسوسون بالشيطان دائمًا يتفاعلون بقوة ضد اسم يسوع. لكن العديد من المرضى بالاضطراب العقلي—حتى وإن كانوا غير مسيحيين—يبدو أنهم يتجابون بهدوء مع اسم يسوع. وفي الإنجيل، كان هؤلاء الأشخاص الممسوسين من الشيطان يتحدثون بطريقة منطقية. أما مرض الاضطراب العقلي (مثل الفصام) فإنهم يرتكبون ولا يتحدثون بصورة منطقية. إن الأدلة الواضحة على وجود قوة غير طبيعية قد تكون مؤشرًا لسيطرة الشيطان على ذلك الشخص.

إن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات عقلية معينة، هم أقل احتمالاً لتشخيصهم خطأً على أنهم تحت سيطرة شيطانية، في الدول المتقدمة عنه في الدول النامية، حيث توجد عبادة الشيطان. ولعل المرسلين حصلوا على تقارير مقنعة لما يعتبرونه سيادة شيطانية. وبالطبع؛ فإن الأفراد في أمريكا والذين لهم علاقة بعبادة الشيطان، هم معرضون بالتأكيد لتلك السيطرة.

إن هؤلاء الأشخاص سريعي التأثر يمكن اقناعهم بسهولة (بعد قراءة كتاب، أو رؤية فيلم عن ذلك الموضوع) أنهم قد تملكهم الشيطان، ويبدأون في التعامل على هذا الأساس، ويحاولون التحدث بأصوات مختلفة ويذهبون في نوبات مرضية. والبعض الآخر يبدأ في تقمص شخصية أخرى.

إن بعض الأشخاص المصابون بمرض الفصام (انظر الفصل ١٤) يتم تشخيص مرضهم أيضًا على أنهم ممسوسين من الشيطان، ذلك بسبب سلوكهم الغريب، والهلوسة الصادرة منهم، في حين إن السلوك الغريب هذا يكون انعكاسًا للعقل المضطرب كيميائيًا وتكون الهلوسة هي "الشرائط" التي تدور برؤوسهم. وبسبب سماعهم لأفكارهم المضطربة، يفقدون الاتصال بالواقع. وعلى عكس ذلك فإن الشياطين في الإنجيل تقوم بعمل محادثات ذات مغزى مع الآخرين.

إن الأشخاص الذين لديهم اضطرابات في الشخصية يعتقد أنهم ممسوسين من الشيطان، ولكونهم يحملن بداخلهم المزيد من الضغط والإحباط من عوامل الماضي الأليم فإنهم يستبدلون ذلك الفكر بفكر آخر لا يريدونه ولكنه يتوارد على أذاهانهم، وكما كتب يوحنا بنيان في كتابه "سياحة المسيحي" مايلي عن نفسه:

> جاءني المجرب مرة أخرى، وأصابني برغبة قوية ومجنونة أكثر من ذي قبل وهي أن اترك وأبيع السيد المسيح—وأن أستبدله بأشياء أخرى في هذه الدنيا، أو شيء أريده. وظل ذلك الإغواء الشيطاني يلاحقني مدة سنة، وظل يلاحقنى كل يوم ولم يتركني في أي ساعة من ساعات النهار إلا عندما أنام...
>
> ولم يكن عدم ارتياحي لذلك أو أي رغبة أو مجهود من داخلي لمقاومته هو الذي أبعد أو أوقف استمرارية؛ أو قوة واندفاع تلك الأفكار في رأسي. لقد كانت تلك الأفكار تتوارد في خاطري حتى أنها اندمجت في داخلي حتى أثناء تناولي للطعام، أو سيري في الشارع إلا ويراودني ذلك الإغواء: "بِعْ المسيح.. بِعَ المسيح وسوف أقدم لك كل ما تتمناه— بِعَ المسيح "وكان ذلك الفكر يأتيني مئات المرات بِعَ المسيح—بِعَ المسيح، وكنت أجلس لساعات طويلة ويدور ذلك الحوار بداخلي وأجد روحي تبدأ في الخضوع له وأشعر إن بعض الأفكار الشريرو قد تتملك قلبي لتجعلني أوافق على ذلك...
>
> إن أفكار الإلحاد تلك كانت تشتعل بداخلي ومعها العديد من الأسئلة بداخلي عن كينونة الله وابنة الحبيب. وهل هناك صدق في وجود الله والسيد المسيح؟ وهل الإنجيل مجرد مجموعة من القصص الخرافية وليس بكلمة الله الصادقة.. هل يمكن أن الآلاف من الناس في العديد من الدول والممالك لا يعرفون الطريق الحقيقي للسماء. هذا وإن كانت توجد

سماء؟ وأننا فقط نعيش في ركن من الأرض فهل بركة الله تصلنا هناك؟ إن كل شخص في العالم يعتقد أن ديانته هي الصحيحة – اليهودي والوثني. فماذا يحدث إذا ما وجدنا أن ثقتنا في الله والإنجيل شيء لا قيمة له (Bunyan 1978, 53-54, 40-41).

فعلى الرغم من أن يوحنا بنيان كانت لديه أفكار لا يحبها ودوافع داخلية لتصرفات غير سليمة إلا أنه لم يكن ممسوسًا من الشيطان. كان التوتر وليس الشيطان هو وراء تلك الإستحواذ والإلزام (انظر الفصل ١٤) التي كانت تتملكه. فإذا تم التعامل مع التوتر الذي كان يشعر به داخليًا فإن تلك الأفكار تقل تدريجيًا.

إن الأشخاص الذين يعانون من مرض متلازمة توريت Tourette's syndrome كان يُظن أحيانًا أنهم ممسوسون من الشيطان. فقد يكون لدهم تشنجات بالوجه لاإرادية، أو تككشير، أو حركات تلقائية أو متفجرة، تعابير صوتية مثل صوت نباح الكلب، وكلام ماجن فجائي. إن بداية ذلك الاضطراب دائمًا ما تبدأ عند الأولاد في سن (٧- ١٥ سنة). وما يقرب من ٥٠٪ من قراءات رسم المخ تكون غير طبيعية. وقد يستخدم هالدول Haldol كأحد المهدئات الرئيسية، والتي يكون لها والتي غالبًا ما تساعد.

فإذا كان اشتباه لعمل من قبل الشيطان، فيجب على المشير أن: (١) التأكد من أن الشخص يعرف السيد المسيح على أنه المخلص الشخصي له. (٢) تشجيع الفرد على التوقف عن الانتباه لوجود "الشيطان" أو "صوته" (٣) تفترض أن السيد المسيح أقوى من الشيطان (١يوحنا ٤: ٤). (٤) مساعدة الشخص على النمو في السيد المسيح من خلال قراءة الكتاب المقدس، والصلاة، والشركة مع مسيحيين ثابتين.

والشيئ الأكثر شيوعًا ليس امتلاك الشيطان للشخص، بل قهر الشيطان للشخص؛ فالشيطان لا يحب شيئًا في العالم أكثر من قهر المؤمنين. وقال السيد المسيح لبطرس أن الشيطان يريد الإمساك به لكي ينخله مثل الحنطة. ولقد كتب بطرس فيما بعد: "اُصْحُوا وَاسْهَرُوا. لأَنَّ إِبْلِيسَ خَصْمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ" (١بطرس ٥: ٨). ويبدو أن الشيطان يعرف نقاط ضعف كل فرد وهو يحاول تجربتنا مرارًا وتكرارًا في نقطة ضعفنا، والضغط على نقاط ضعفنا سواء كان لدينا مشكلة مع الشهوة، أو الطمع، أو أي نقاط أخرى. ولابد أن نكون مدركين لجميع نقاط ضعفنا، وطرق الخدع التي يستخدمها الشيطان ضدنا، ولابد أن نتسلح بسلاح الله ضد حيل الشيطان كما قال القديس بولس في رسالته إلى أهل أفسس (٦: ١٢- ١٨):

> فَإِنَّ مُصَارَعَتَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ، بَلْ مَعَ الرُّؤَسَاءِ، مَعَ السَّلاَطِينِ، مَعَ وُلاَةِ الْعَالَمِ عَلَى ظُلْمَةِ هذَا الدَّهْرِ، مَعَ أَجْنَادِ الشَّرِّ الرُّوحِيَّةِ فِي السَّمَاوِيَّاتِ. مِنْ أَجْلِ ذلِكَ احْمِلُوا سِلاَحَ اللهِ الْكَامِلَ لِكَيْ تَقْدِرُوا أَنْ تُقَاوِمُوا فِي الْيَوْمِ الشِّرِّيرِ، وَبَعْدَ أَنْ تُتَمِّمُوا كُلَّ شَيْءٍ أَنْ تَثْبُتُوا. فَاثْبُتُوا مُمَنْطِقِينَ أَحْقَاءَكُمْ بِالْحَقِّ، وَلاَبِسِينَ دِرْعَ الْبِرِّ، وَحَاذِينَ أَرْجُلَكُمْ بِاسْتِعْدَادِ إِنْجِيلِ السَّلاَمِ. حَامِلِينَ فَوْقَ الْكُلِّ تُرْسَ الإِيمَانِ، الَّذِي بِهِ تَقْدِرُونَ أَنْ تُطْفِئُوا جَمِيعَ سِهَامِ الشِّرِّيرِ الْمُلْتَهِبَةِ. وَخُذُوا خُوذَةَ الْخَلاَصِ، وَسَيْفَ الرُّوحِ الَّذِي هُوَ كَلِمَةُ اللهِ.

المراجع

Allport, G., and B. Kramer. 1946. Some roots of prejudice. *Journal of Psychology* 22: 9-39.

Allport, G., and J. Ross. 1967. Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology* 5: 432-43.

Benner, D. 1987. *Readings in psychology of religion.* Grand Rapids: Baker.

—. 1988. *Psychotherapy and the spiritual quest.* Grand Rapids: Baker.

Bufford, R. 1988. *Counseling and the demonic.* Dallas: Word.

Bunyan, J. 1978. *Grace abounding to the chief of sinners.* Grand Rapids: Baker.

Collins, G. 1969. *Search for reality.* Santa Ana, Calif.: Vision.

—. 1971. *Man in transition.* Carol Stream, Ill.: Creation.

—. 1988. *Can you trust psychology?* Downers Grove: Inter-Varsity.

Darling, H. 1969. *Man in triumph.* Grand Rapids: Zondervan.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 3d rev. ed. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Engel, J., and H. Norton. 1975. *What's gone wrong with the harvest?* Grand Rapids: Zon-dervan.

Fleck, J., and J. Carter. 1981. *Psychology and Christianity: Integrative readings.* Nashville: Abingdon.

Fowler, J. 1989. Strength for the journey. In *Faith development in early childhood,* ed. D. Blazer. Kansas City, Mo.: Sheed and Ward.

Fowlkes, M. 1989. Roots of ritual in social interactive episodes. *Religious Education* 84: 338-47.

Freud, S. 1913. *Totem and taboo.* London: Hog-arth.

—. 1927 (repr. 1961). *The future of an illusion.* New York: Norton.

—. 1970. Obsessive actions and religious practices. In *Personality and religion,* ed. W. Sadler. New York: Harper and Row.

Hartshorne, H., and M. May. 1930. A summary of the work of the character education inquiry. *Religious Education* 25: 607-19, ?54-62.

Helminiak, D. 1987. *Spiritual development: An interdisciplinary study.* Chicago: Loyola University Press.

Hyder, O. 1971. *The Christian's handbook of psychiatry.* Old Tappan, N.J.: Revell.

Johnson, W. 1982. Demon possession and mental illness. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Sept.): 149-54.

Jung, C. 1933. *Modern man in search of a soul.* New York: Harcourt, Brace.

McDonald, R. 1983. *The how of spiritual growth.* South Plainfield,N.J.: Bridge.

Malony, H. 1977. *Current perspectives in the psychology of religion.* Grand Rapids: Eerd-mans.

Maslow, A. 1954. *Motivation and personality.* New York: Harper and Brothers.

Oakland, J. 1974. Self-actualization and sanctification. *Journal of Psychology and Theology* 2: 202-9.

Oates, W. 1973. *The psychology of religion.* Waco: Word.

Paloutzian, R. 1983. *Invitation to the psychology of religion.* Glenview, Ill.: Scott, Fores-man.

Peck, S. 1983. *People of the lie.* New York: Simon and Schuster.

Piaget, J. 1948. *The moral judgement of the child.* Glencoe, Ill.: Free.

—. 1967. *Six psychological studies.* New York: Random.

Price, R. 1981. The centrality and scope of conversion. Journal of Psychology and Theology 9: 26-35.

Ratcliff, D. 1982. Behaviorism and the new worship groups. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Sept.): 169-71.

—. 1985. The development of children's re-ligious concepts. *Journal of Psychology and Christianity* 4: 35-43.

—. 1987. Teaching the Bible developmentally. *Christian Education Journal* 7: 21-32.

—, ed. 1988. *Handbook of preschool religious education.* Birmingham, Ala.: Reli¬gious Education.

—. In press. Baby faith: Infants, toddlers, and religion. *Religious Education.*

Rizzuto, A. 1979. *The birth of the living God.* Chicago: University of Chicago Press.

Sall, M. 1976. Demon possession or psychopathology? *Journal of Psychology and Theology* 4: 28b-90.

Schaeffer, F. 1968. *The God who is there.* Down-ers Grove: Inter-Varsity.

Seamands, D. 1988. *Healing grace.* Wheaton, Ill.: Victor.

Smith, hI. 1988. *God, the Ultimate Background Object.* International Congress on Christian Counseling, Atlanta, Ga., Nov. 12.

Stern, D. 1985. *The interpersonal world of the infant.* New York: Basic.

Tamminen, K., et al. 1988. The religious con-cepts of preschoolers. In *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.

Tournier, P. 1962. *Guilt and grace*. New York: Harper and Row.

—. 1964. *The whole person in a broken world.* New York: Harper and Row.

Vitz, P 1988. *Sigmund Freud's Christian unconscious*. New York: Guildford.

١٤

علم نفس الشواذ

تحديد معنى الشذوذ

إلى أي مدى يمكننا أن نفرق بدقة بين السلوك الطبيعي وغير الطبيعي؟ إن الدليل القياسي الذي يستخدمه علماء النفس هو الكتيب الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية، وهو الآن يدخل طبعته الثالثة المنقحة (١٩٨٧). ويقدم DSM III-R التعريف التالي للسلوك غير السوي (الشاذ):

> متلازمة سلوكية أو نفسية مهمة سريريًا التي تحدث في نمط شخص ومقترن بضيق جلي للعيان (عرض مؤلم) أو عجز (اضطراب وظيفي في واحد أو أكثر من المجالات الهامة) أو التعرض للمعاناة الشديدة الواضحة مثل الموت، والألم والعجز، أو فقدان الحرية. وبالإضافة إلى ذلك ، هذه المتلازمة أو النمط لا يجب أن يكون مجرد رد فعل متوقع لحدث معين، على سبيل المثال، وفاة أحد أفراد أسرته. أيًا كان السبب الأصلي، يجب أن يعتبر مظهرًا من مظاهر الخلل الوظيفي، أو النفسي، أو السلوكي، أو بيولوجي في الشخص.

يؤكد DSM III-R على أن هذا التعريف لا يشمل الانحراف أو الصراع مع الآخرين إلا إذا كانت هذه الخصائص نتيجة لخلل وظيفي آخر أساسي.

إن التركيز على الخلل الوظيفي في التعريف السابق يشير ضمنًا إلى أن المشاكل النفسية هي نتيجة لعدم التوظيف الداخلي الملائم. وبهذا يمكننا ان نتحدث عن تفكير الشخص الطبيعي أنه "وظيفي" (يحقق هدفًا) لأن النشاط العقلي قد حقق اللازم، في حين إن الشخص غير طبيعي/ الشاذ "غير وظيفي" ذلك لأن تفكير لا يبدو ملائمًا.

وعلى النقيض من ذلك، فإن المصطلح "شاذ" يعني حرفيًا "غير طبيعي" أو "منحرف". إن تعريف DSM III-R يحدد بوضوح أن "الإنحراف" ليس تعريفًا كافيًا لإن الأشخاص يمكن أن يكونوا غير طبيعيين ومختلفين ومع ذلك لا يكون تفكيرهم "به خلل وظيفي". يتضمن الانحراف عدم استيفاء توقعات المجتمع. على أن المجتمعات قد تكون مختلفة جدًا، بحيث إن الأمور التي تبدو طبيعية في مجتمع ما فإنها لا تبدو طبيعية في مجتمع آخر. يفتقر هذا التعريف إلى أي معيار نهائي للحالة الطبيعية، ولهذا فإن الشخص المسيحي يجب أن يستجون عن مدى ملائمته. في الحقيقة، إذا نظرنا إلى العديد من الشخصيات الروحية

في الكتاب المقدس، بضمن ذلك الأنبياء، والسيد المسيح، والقديس بولس، لأمكننا ملاحظة أنهم كانوا مختلفين بشكل واضح عن المعيار، برغم ذلك كان تفكيرهم وظيفي جدًا (في الحقيقة أكثر وظيفية من تفكير أولئك الذين من حولهم). وعندما يصبح المسيحيون أكثر شبهًا بالسيد المسيح، فإنهم يصبحون غير طبيعيين/ شواذ من بعض النواحي، لكن تفكيرهم سيكون تفكيرهم وظيفي أكثر (تحقيق قصد الله) في التعامل.

اقترح علماء النفس الآخرون بأن هؤلاء الذين يعانون من مشاكل نفسية يجب أن يؤخذ في الاعتبار عدم تكيفهم. فلكي يكون الشخص طبيعيًا، طبقًا لوجهة النظر هذه، يجب أن يكون متكيفًا مع البيئة الموجود فيها. وهذا على عكس مفهوم الانحراف، فإن التكيف/ التأقلم يعني أن الشخص يكون لديه سلوك طبيعي إذا كان يسعى لعمل أي شيء من أجل المجموعة والأفراد. وبهذا فإن الشخص المتأقلم يمكن أن يكون شاذًا بمعنى أن تكيفه/ تأقلمه قد لا يكون الأفضل للمجموعة. وجهة النظر هذه يُمْكِنُ أَنْ تُعتَبرَ متّسقة مع المسيحية إذا قام شخص بتحديد ما هو الأفضل لكل شخص وفقًا للكتاب المقدس.

وهناك اتجاه آخر لفهم السلوك الشاذ هو أنك ترى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مزمنة وعنيفة على أنهم مضطربون. ويراعى DSM III-R أن يركز على إن الأشخاص ليسوا مضطربين عصبيًا،

١٤. ١ الأمراض المصطنعة

هناك خطر يواجهنا اننا كلما درسنا المشاكل النفسية، نبدأ بالشك في سلامتنا ونلاحظ بعض الأعراض التي نقرأ عنها على أنفسنا (Stuart 1970).

وهناك على الأقل سببان لحدوثها، فإن العديد من الأشخاص يقعون فريسة لقوة الإيحاء. ومن السهل أن ندرس شيئًا ونبدأ برؤية ما نقرؤه على أنفسنا. فهذا يحدث أحيانًا في كلية الطب حيث يبدأ الطلبة في معرفة أعراض كل مرض يدرسونه.

وسبب آخر للأمراض المصطنة هو أن العديد من الأشخاص ذوي السلوك غير الطبيعي يبدر عنهم نموذج غير معتاد من السلوك الطبيعي. على سبيل المثال، فإن السلوك الطبيعي قد يكون نموذجًا متطرفًا لسلوك طبيعي أو قد يكون سلوكًا طبيعيًا في مواقف غير مناسبة. فهناك العديد من الأشياء والتي قد تكون مقبولة عندما تحدث في خصوصية ولكنها تصبح غير طبيعية إذا تمت علانية أمام الناس. ولابد من ملاحظة أن السلوك غير الطبيعي هو ما يتداخل بوضوح مع وظيفة الشخص، أو حياته الاجتماعية، أو قد تسبب له بعض الاحباطات.

بينما تقرأ هذا الفصل، إذا وجدت نفسك أنك تشك في وجود بعض أعراض الاضطراب العقلي عليك تذكر ذلك التحذير.

ومن المهم أن تقرأ بحرص خصائص كل اضطراب عقلي، ولا تغفل نواحي المشكلة التي لا تعاني منها. ومن المفيد أيضًا أن تتحدث مع الأصدقاء الذين يقرأون هذا الكتاب. فقد يسألون نفس الأسئلة التي تدور بخاطرك. وفي النهاية، إذا ظننت أنك تعاني فعلاً من مشكلة ما، استشر أحدهم وتحدث معه، فمن الأفضل أن تتخلص من الشك ولا تدع المشكلة تتفاقم.

بل إنهم يعانون من اضطرابات عصبية. فالشخص ليس مدمنًا للكحول لكن بالأحرى لديه اعتمادية على الكحول. وجهة النظر هذه هي السائدة بين علماء النفس اليوم، ولكن الشخص المسيحي لابد أن يفرق ذلك الانفصال بين الاضطراب والشخص. هل يدل هذا على انعدام كامل للمسئولية الشخصية؟ بالطبع نحن نرى العديد من الأعراض ونصفها على أنها اضطرابات، ولكن النظرة الشمولية تفترض أن الشخص متأثر بالظروف المحيطة به وهو أيضًا يؤثر في تلك الظروف تباعًا.

هناك وجهة نظر أخيرة تنظر إلى الشذوذ على أنه مرض. وجهة النظر هذه تأخذ فكرة إنعدام المسئولية على أنها خطوة متقدمة: فلا يمكن إلقاء اللوم على شخص بسبب إصابته بالمرض. إن نموذج المرضى للسلوك الشاذ يشير إلى النموذج الطبي للشخصية والذي رفضه العديد من علماء النفس. وعلى كل حال، يجب ملاحظة إن العديد من المشاكل النفسية قد تتوافق مع ذلك التصنيف، وعلى وجه الخصوص تلك المشاكل الناتجة عن تلف المخ أو مشاكل في الهرمونات.

ولهذا فكما سبق أن ذكرنا، فإن السلوك الشاذ من الأفضل شرحه على أنه (خلل وظيفي) أو (عدم التكيف الاجتماعي) وعندما ينتج عن مرض بدني فهو مرض. ويؤكد كولينز Collins (1973, 10-12) على إن الأشخاص غير الطبيعيين يدور بداخلهم صراع داخلي والذي يؤدي إلى الشعور المتزايد والمستمر بعدم الأمان، والتوتر، أو عدم الإحساس بالسعادة. وقد يصاب المريض بالإنزعاج بسبب بعده عن الله سواء شعوريًا أو غير شعوري. ويمتد هذا المفهوم ليشمل غالبية الناس. ومن وجهة نظر الله فإن ذلك ، فنحن لسنا كما خلقنا الله منذ البداية، وأن العلاقة الصحيحة مع الله هي الخطوة الأولى نحو السلوك الطبيعي وفقا لقصد الله منذ بداية حياتنا.

يعتقد بعض علماء النفس بأنه يجب إلغاء كل فئات المرض العقلي. ويقول زاز Szasz (1970) بأن تصنيفات السلوك غير الطبيعي هي مدمرة بشكل كامن. وقدم أدمز Adams (1977) رأيه في ذلك الموضوع وأستنتج نفس الشي بأن المشاكل الوجدانية يجب تصنيفها كإما طبيعية أو نتيجة لعدم تحمل المسئولية. وبالفعل فإن التصنيفات يمكن أن تكون خطرة ويجب أن تستخدم بحذر شديد. ولكن عندما نلقي بجميع انظمة التصنيف فإن ذلك لن يكون من الحكمة، حيث إننا نفكر في فئات. وباستخدام فئتين فقط من المشاكل النفسية فهذا تبسيط شديد لها وهو يتغاضى عن المؤثرات البيئية التي تؤثر في الأفراد. فمن الواضح أن مدمن المخدرات، والشخص المحبط نفسيًا، والشخص المصاب بالفصام يختلف كل منهم عن الآخر، ويحتاج إلى تصنيفات يختلف كل منها الآخر.

الصحة العقلية

الطريق الآخر لفهم المرضى العقلي هو فحص النقيض له وهو: الصحة العقلية. إن الصحة الكلية في عموم الشخص تتطلب علاقات صحية في ثلاثة اتجاهات: داخلية تجاه الذات، وخارجية تجاه الآخرين، وصاعدة تجاه الله. ويعتبر أن الفرد يتمتع بصحة عقلية إذا كان متصلا بالواقع ويعتبر حرًا من أي توتر أو مصادر قلق بحيث لا تتعطل حياته بصورة واضحة وظيفيًا، أو اجتماعيًا، أو حيويًا لأي فترة ممتدة من الزمن.

ما هي الخصائص التي تجدها في الشخص الذي يتمتع بصحة عقلية؟ أولا، القدرة الواضحة أن يوظف نفسه بكل قوته بدنيًا، وذهنيًا، ووجدانيًا. فإذا حققت التوازن في حياتك فإن ذلك يؤدي إلى الصحة العقلية.

وهناك خاصية أخرى مهمة وهي القدرة على التأقلم مع المواقف المتغيرة بضبط النفس والإنضباط. إن الشخص الذي بداخله الذات قوية يكون لديه قدرة على احتمال الضغط، والتواصل مع مجموعة كبيرة من الظروف البيئية. ويُظهر الشخص السليم بأنه على اتصال بالواقع عن طريق التفاعل مع جميع الظروف على نحو واقعي. فالرغم من أننا نواجه الضغط والتغير من حين لآخر، فإن الشخص السليم عقليًا يتفاعل بصورة ملائمة عن طريق ممارسة التحكم في الذات. والقدرة على قبول الأشياء التي لا يمكن تغييرها ويكون حرًا من

١٤ . ٢ توجيهات للصحة العقلية

قدم ديمبسي وزمباردو Dempsey and Zimbardo (1978, 414-15) سبعة توجيهات للبقاء بصحة عقلية. أولاً، يلزم معرفتنا لضعفاتنا. إننا نحتاج إلى التحسين في المجالات الممكنة، أو التعويض إذا تعذر التحسين.

ثانيًا، يجب استخدام الضغط لتطوير مهارات حل المشاكل؛ وعلى سبيل المثال، يمكن استخدام ضغط الامتحان القادم كدافع للدراسة.

ثالثًا؛ لا بد من تحليل ما يؤدي إلى أزمة شخصية. على سبيل المثال، إذا كانت لك مشاكل مع الاكتئاب العادي، فإن معرفتك للأسباب التي أدت بك إلى هذا الاضطراب المؤقت، سوف يساعدك للتجاوب معها في حياتك.

رابعًا؛ لابد من استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية؛ وكما تلاحظ في الفصل ٧ أننا نتأثر أكثر بالحديث الذاتي أي التفسير الذي نقدمه للأحداث، أكثر من الأحداث ذاتها. وكما سنرى في الفصل ١٥ أن أفكارًا غير عقلانية هي الموجودة في جذور مشاكل متعددة.

خامسًا؛ معرفة متى وأين تذهب للمساعدة، فإن تجرع المشاعر يجعل الأمور تزداد سوءًا. هناك خمس أولويات يجب تحديدها عند طلب المعونة: [١] تحدث أولاً مع الله لأنه بقوته يستطيع أن يهزم أي مشكلة، وهو أيضًا في حكمته قد يختار المصادر البشرية للشفاء. [٢] العائلة والأصدقاء مصادر مهمة. [٣] الاتصال بالرعاة من أجل المشاكل العاطفية، ربما يزيد عن الإتصال بعلماء النفس. [٤] الحاجة إلى الطبيب، والمشير الجيد هو الذي يستبعد أولاً المشاكل الطبية المحتملة. [٥] معظم الناس يستفيدون من المشورة في وقت ما أثناء حياتهم، وهناك الكليات والمؤتمرات التي تقدم مثل هذه الخدمات مجانًا أو بمبالغ مخفضة.

سادسًا؛ تطوير الإمكانات الكامنة فينا. من السهل أن ننجرف في الروتينيات ونفقد قوة الحياة. طوّر لنفسك هواية جديدة، أو اقرأ كتابًا جيدًا، وحاول شيئًا جديدًا.

أخيرًا؛ احتفظ بعلاقات لصيقة، لأننا نحتاج إلى الآخرين للتقبل منهم والتعرف عليهم.

التوتر المتزايد في مواجهة التغيرات.

هناك خاصية ثالثة للصحة العقلية للفرد وهي موقف الثقة، عادة ما يكون مصحوبًا بطبع لطيف. مثل هذه الثقة، بالطبع يجب أن يكون ناجمًا عن الإيمان بالله.

الخاصية الأخرى التي توجد في الأشخاص المتمتعين بالصحة العقلية هو الهدف المحدد في الحياة. فعندما تعيش مع الله ووفق وصاياه فإن ذلك يعطي معنىً واتجاهًا واضحًا لحياتك.

إن الأشخاص الذين يتصفون بالصحة العقلية يقدرون على التواصل مع مختلف أنواع البشر. وحيث إنهم يقبلون السلطة الشرعية للأفراد والمؤسسات، فإنهم يُؤدّون أداءًا حسنًا في أعمالهم. ويتمكنون من عقد صداقات والمحافظة عليها، وان يحب الآخرين ويكونون محبونين. كما أن القدرة على الألفة في العلاقات الشخصية الوثيقة هي مفتاح الصحة العقلية.

ومن الخصائص المهمة الأخرى للصحة العقلية التوازن. إن القدرة على التعامل من خلال الأدوار

المستقلة أو الأدوار الاعتمادية، وأن تعتني بشخص أو شخص يعتني بك، أو أن تقود شخصًا أو تتبعه فذلك من علامات الصحة العقلية. وهناك علامات أخرى وهي التوازن بين المنافسة والمهادنة، وبين القدرة على الوصول للأهداف بمفردك أو العمل مع الجماعة بصورة فعالة. إن الأشخاص ذوي

١٤. ٣ المؤمن الصحيح روحيًا

يقوم دارلينج (Darling (1969, 129-42 بتحديد سبع سمات للشخص المسيحي الذي يتمتع بصحة روحية وعقلية جيدة. والرغم من إن بعض تلك السمات مثالية، فإنها بالتأكيد أهداف قيّمة يجب الوصول إليها.

أولًا؛ الشخص المسيحي ذو صحة روحية جيدة يتصف بالتسليم الكامل واثقًا في الله، وتلك الثقة هي الإحساس بأنني أتبعه وأسلم حياتي للمسيح، وهذا يكون قرارًا قاطعًا دون التفكير في الرجوع فيه.

ثانيًا؛ لابد ان يكون الشخص تلقائيًا وشفافًا. فإن الشفافية تعني الأمانة والانفتاح الذي يجب أن يتصف به المؤمنون، فلا داع لوضع الأقنعة لأن الله يعلم ما بداخلنا. ويمكن أيضًا أن نكون تلقائيين لأننا خلقنا على صورة الله، ومن الصفات الأساسية في الله، الإبداع؛ ولا يحتاج المؤمنون إلى الوسطية.

ثالثًا؛ لابد أن يكون لنا تكامل هادف في حياتنا. إن هدفنا ينبع من أن يكون لنا معنى حقيقي في الحياة من خلال السيد المسيح، والتكامل يشير إلى طبيعتنا الشاملة. والشخص المسيحي الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يكون لديه وحدة وكمال وتناسق في حياته الروحية الصحيحة.

رابعًا؛ الشخص المسيحي الجيد يستطيع التحكم في انفعالاته. فهناك صراع بين الأمور الحقيقية والأمور المثالية في حياة الشخص المسيحي (رومية ٧)، فنحن نجاهد لكي نصل إلى ما يجب أن نكون عليه، هذه بالفعل عملية إبداعية. بالرغم من هذا فإنه يجب علينا أيضًا القبول بأن نكون أقل وصولًا للكمال. وسيجعلنا الله كاملين كما يقول الإنجيل إنه "يشذبنا" لكي نعطي ثمارًا أكثر. ونحن بحاجة تقبل نقاط الضعف ونقاط القوة فينا، مدركين أن المعاناة أو الإغواء وأي مشاكل أخرى في الحياة المسيحية هي فرصة للنمو (رومية ٨: ٢٨) ونحن نمتلك قدرات نمو غير محددة.

خامسًا؛ الشخص المسيحي لابد أن يتصف بالثبات القلبي، وهذا يشمل التأكد نفسيًا حيث تم تحريرنا بواسطة السيد المسيح لكي نكون خلاقون. وأن الحياة كلها مقدسة للمؤمنين ولا يجب فصل الحياة إلى دينية ودنيوية. فالله يقوينا لكي نعيش أفضل حياة (فيلبي ٤: ٣). وأن قوة الله تكفينا وتعوض عن نقصنا (٢كو ١٢: ٩). وحب النفس ممكن لأننا أبناء الله وورثة مع المسيح.

إن الشخص المسيحي لا يؤكد على ذاته فقط بل يؤكد على شخصية الآخرين أيضًا. إن حب الآخرين هو علامة المسيحي (ايو ٤: ٧- ٨) ويجب علينا ان نحب بعضنا البعض كما نحب أنفسنا (متى٢٢: ٣٩). ويجب علينا قبول الآخرين كما هم متفردين ويكون لدينا القدرة للتغير نحو الأفضل.

سادسًا؛ الشخص المسيحي السليم يستمد مصادره من الله. فيجب علينا أن ندرك أنه لديه مصادر قوة تفوق مداركنا، ثم نقوم بطلب واستخدام تلك المصادر، وهذا يرفع من قيمة الصلاة، وقراءة الكتاب المقدس، والمواهب الروحية. لابد أن نترك الله يملأ أوانينا "بالخمر الجديد".

وأخيرًا؛ الشخص المسيحي يستثمر الموارد. يجب ألا نترك "الخمر الجديد" لتتعفن ولكن يجب مشاركة الآخرين من خلال التلمذة، والكرازة، والاهتمامات الاجتماعية (الأعمال الصالحة). يجب أن نقدم حياتنا بالكامل للآخرين ولملكوت الله، ويجب أن يكون ذلك اهتمامًا الأول، ولابد أن نتشارك بما وهبه الله لنا مع الآخرين.

الصحة العقلية يستطيعون أن يحققوا التوازن بين كونك منظمًا أو مبدعًا. أيضًا تنظيم معلوماتهم وخبراتهم لكي يصلوا إلى استنتاجات صحيحة. ويحاولون التعامل مع المشاكل والمهام بصورة منهجية، ولكن ليس مبالغًا فيها. فإن التنظيم المبالغ فيه يمكن أن يهدم القدرة على الابداع، ولهذا فإن الفرد الأكثر تأثيرًا يكون لديه توازن صحي عام بين هذين الاثنين.

إن التوازن الروحي هو أيضًا من مؤشرات الصحة العقلية الجيدة. ولابد أن يكون هناك توازن بين قراءة كلمة الله، والصلاة، والشهادة، والشركة المسيحية. إن الكنائس أو الأفراد الذين يركزون أكثر على الصلاة يبدو أنهم أكثر عاطفية؛ والذين على التعليم يبدو أنهم باردون؛ والذين يركزون على الشهادة لله قد يتسببون في جرح للآخرين بشكل غير ضرورية. وهؤلاء الذين يركزون على الشركة ويهملون الأساسيات الأخرى للحياة المسيحية ينقصهم التعمق الروحي. فلابد أن يسعى المسيحي لعمل توازن بداخل نفسه وبداخل جسد المسيح.

وعلامة أخرى على الصحة العقلية والنضج هي الاعتمادية. فلابد أن يكون المسيحي شخصًا يوثق فيه، ولابد ألا يجد فيه الآخرين أي صفة من صفات الفساد أو الإهمال في حياته. إن معاييرنا الشخصية لابد أن تمكنا من مقاومة الضغوط نحو الخطية أو التصرف المندفع.

وهناك معيار آخر للصحة العقلية هو القدرة على التفكير في الآخرين. إن الأشخاص المنغمسين في رغباتهم الشخصية، والأنانية، والغضب، والغيرة، والشك، ومشاكل أخرى ليس لديهم سوى القليل يقدمونه للآخرين.

إن القدرة على التعبير والتحكم في المشاعر هي من النواحي المهمة للصحة العقلية. فالأشخاص الذين يتحملون المشاعر القوية لديهم قوة ذاتية داخلية. إن الشخص السليم لا يتجنب المواقف التي تؤدي إلى إثارة المشاعر القوية، ولا يستخدم طريقة الانعزالية أو الأنفصال عن الآخرين لتجنب الإحساس بأي مشاعر. إن مشاعرهم لا يتم كبتها ولكن سلوكهم يكون تحت السيطرة.

إن الأشخاص الأصحاء عقليًا يكونون دائمًا مقتنعين بأدوارهم كذكور أو إناث. وهم يكونون خالين من أي مخاوف أو عقد شاملة الجنس، وإذا تزوج أحدهم يكون قادرًا على الاستمتاع بحالة جنسية نشطة ومُرضية.

وهناك صفة أخيرة للصحة العقلية الجيدة من وجهة النظر المسيحية وهي العلاقة الإيجابية مع الله. إن الحقيقة التي نعرفها عن المؤمنين أنهم يقرأون كل يوم في الكتاب المقدس، وهذا لا يعتبر فقط دليلا على الصحة العقلية، ولكنه أيضًا سبب الرئيسي لها. فكلمة الله تضع في نفوسنا السلام، والفرح، والرضاء النفسي وتبعد عنا التوتر والاحباط والعدوانية وعدم النضج.

أسباب المشاكل النفسية

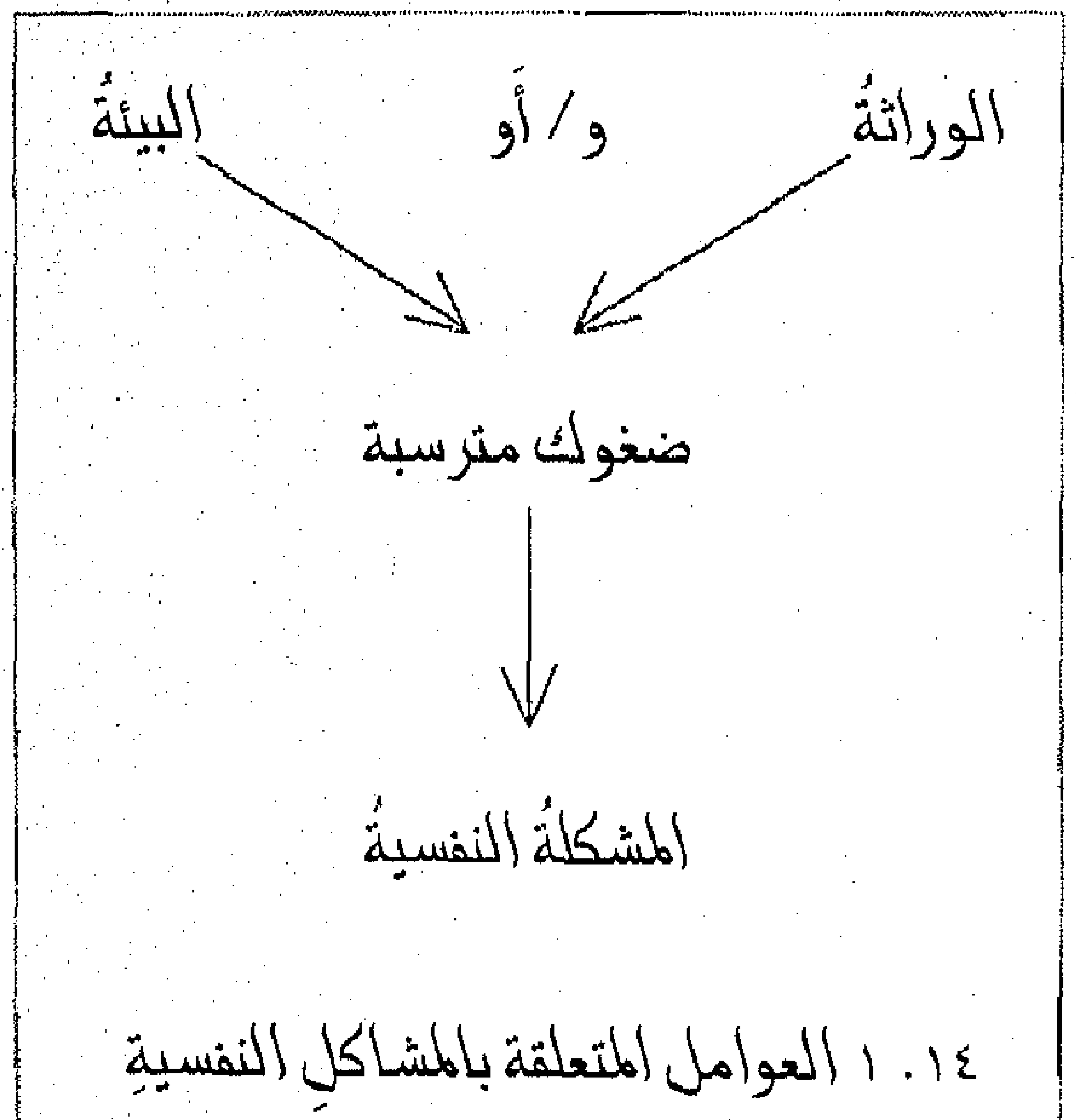
هناك بعض المشاكل النفسية التي تتطور فجاءة دون وجود تاريخ لها، وهذا على الرغم من أن العديد التي تؤدي إلى مشكلة معينة قد لا يتم ملاحظتها. ولقد لخص مينيرث Minirth (1977, 111-12) ثلاثة أسباب رئيسية للمشاكل النفسية:

> إن المرض العقلي .. ليس سببه في أغلب الأحيان سبب واحد. فقد تكون المشكلة الروحية سببًا لمشكلة وجدانية، ولكن عوامل أخرى قد تتداخل وتعتبر مسئولة أيضًا.
>
> على سبيل المثال، فإن الخلفية الوراثية قد تكون مهمة عند فحص مشكلة عقلية. ولقد رأيت مشكلة عقلية وهي تحديدً الذهان الدوري، حيث إن نسبة كبيرة جدًا من الأقارب لديهم نفس المشكلة أيضًا. وكما سبق ذكره، فإن الدراسات العلمية قد سجلت أن أبناء المصابين بالفصام هم أيضًا معرضون لذلك المرض حتى وأن تربوا بعيدًا عن والديهم. هذا بالإضافة إلى سريان الصفات الشخصية عبر العائلات.
>
> ثانيًا، أهمية البيئة المحيطة والذي تم التركيز عليها عبر السنوات العديدة الماضية. وعلى هذا، فإنه لا شك في أن ذلك العامل له أهمية

أكبر في تشكيل الشخصية. فالأطفال يتعلمون أيضًا أن يكونوا متواضعين أو عدوانيين أو مؤدبين أو غير مهذبين. فلقد رأيت والدين يتعجبان لماذا ابنهما الصغير ذو الستة عشر عامًا يتصف بالعنف والعدوانية وعدم الطاعة. وذلك لأن الوالدين لم يعلماه أبدًا الصواب. وقد تدخل ضمن تلك الفئة أيضًا الصحة البدنية. إن الأطفال أو البالغين الذين يعانون من المرض البدني تكون قدرتهم دائمًا أقل احتمالاً للضغط النفسي.

وهناك أيضًا عامل ثالث مهم في أسباب المرضى النفسي، وهذا العامل هو الضغط المسبب للمرض. وبالرغم من أن الشخص قد يعاني من عوامل وراثية، أو قد يكون لديه بيئة محيطة صعبة، فإن الاضطراب النفسي لا يمكن أن يتطور إلا إذا كان في موقف ضغط نفسي حاد.

في الحقيقة، إن الخلفية الوراثية، والبيئية هي عوامل ذات أهمية أساسية ولكن إنكار ذلك يعتبر عدم خبرة (سذاجة). وعلى هذا، فإنه من السذاجة أيضًا أن نستخدم تلك العومل أعذارًا عن السلوك الحالي. فهناك العديد من المشاكل التي تحدث نتيجة للسلوك غير المسئول. وما قاله الرسول بولس من سنوات عديدة لا يزال صحيحًا: "الَّذِي يَزْرَعُهُ الإِنْسَانُ إِيَّاهُ يَحْصُدُ أَيْضًا" (غلاطية٦: ٧). ففي العديد من المرات نرى مشاكل وجدانية ناتجة عن سلوك غير مسئول، أو خطايا، أو عدم معرفة، أو عدم القدرة على الاعتماد على المصادر التي تكون بحوزة الشخص المسيح.



١٤. ١ العوامل المتعلقة بالمشاكلِ النفسيةِ

إن العوامل الثلاثة السابقة: الوراثة، والبيئة المحيطة، والضغط التراسبي، قد تم توضيحها في نموذج (الضغط التأهبي). وذلك الضغط التأهبي يشير إلى استعداد أو قابلية الاضطراب معين سواء بسبب المؤثرات الحيوية أو أي نواحي بيئية أخرى في الماضي أو الحاضر. إن وجود عامل مسبب لذلك الاضطراب لا يعني أن ذلك الفرد سوف يكون لديه مشكلة نفسية محددة بصورة تلقائية. ولكن هذا يعني أن المشكلة قد تظهر على السطح إذا أصبح الشخص متصلاً بضغوط نفسية مرسبة. وإذا كان ذلك الشخص لا يواجه ضغوط مرسبة، فإنه من المحتمل ألا يصاب بذلك الاضطراب.

وهناك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر أيضًا سواء على الشخص المصاب بالاضطراب النفسي. وأحيانًا يكون هناك سببٌ رئيسي؛ أي أنه، حالة معينة موجودة أدت إلى حدوث ذلك الاضطراب. ومثال على ذلك، اضطرابات الذهن العضوية والتي ترجع دائمًا إلى مشاكل جسدية محددة (مثل ورم أو جلطة). ويؤكد علماء النفس أيضًا على الأسباب المعززة، جذب الانتباه، وتجنب الأنشطة غير المرغوب فيها بسبب المشاكل النفسية. وهذه الأسباب المعززة، تؤدي إلى دوام المشاكل النفسية.

مع هذا يجب أن نكون حريصين في تحديد أسباب أي مرض من الأمراض العقلية. فقد يوجد هناك مؤثرات سابقة متحدة مع الضغط المترسب، يسبب تلك المشكلة وليس سببًا واحدًا لتلك المشكلة. وبالفعل فإن سببًا واحدًا قد يكون له أثر ينتج عنه مؤثرات أخرى. أحيانًا تعتبر الؤثرات مؤدية للأسباب، لهذا فإن الؤثرات تؤدي إلى تكرار الأسباب بصورة كبيرة. على سبيل المثال، هل الزوجة النكدية تؤدي إلى اتجاه زوجها لأن يدمن على الكحوليات أم هل تعاطيه للكحوليات هو الذي يؤدي إلى النكد من زوجته؟!

أسباب حيوية (بيولوجية)

تتضمن الأسباب الحيوية الشذوذ الكروموزومي، والتأثيرات الوراثية، وعوامل حيوية أخرى. ومن أمثلة الشذوذ الكروموزومي "مرض المنغولي" الناتج عن زيادة الكروموزوم الحادي والعشرين. على أية حال حالات الشذوذ الكروموزومي نادرة جدًا. وهي تحدث بنسبة ٠,٥٪ من حديثي الولادة (Sergovich et al. 1969).

كما أن الجينات في كروزومات معينة قد تلعب أيضًا دورًا في التسبب في المشاكل العقلية. وهو على خلاف حالات الشذوذ الكروموزومي، فإن هذه العيوب لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة ولذا فإنه من الصعب التنبؤ بالشخص الذي سيعاني من بعض الاضطرابات. وبوجه عام فإن بعض الجينات لابد من وجودها في خليط معين حتى ما يكون هناك استعداد طبيعي للمشكلة. ويتضح هذا الإدماج من واقع إن بعض المشاكل النفسية على الأرجح تسري في العوائل، حتى وان تربى الأطفال بعيدًا عن والديهم. وربما يكون أفضل مثال للمشاكل النفسية الوراثية مرض الفصام.

ولقد اقترح بعض الباحثين وجود تأثير وراثي على إدمان الكحوليات والشذوذ. وحتى هذا الوقت فانه مجرد تخمين وليس نتيجة لأبحاث جيدة. حتى وإن تم إثبات هذا التأثير، فإنه من الخطأ أن نلوم سلوكًا خاطئًا على أنه "جينات سيئة". في حين إن تكوين تركيبنا الجيني لديه تأثير قوي علينا، إلا أننا غير محددين بواسطة الجينات فقط. وأفضل بحث حتى الآن والذي قام به جونز ووركمان Jones and Workman (1989) يشير إلى أنه في أغلب الأحيان (لكن ليس دائمًا) ما تؤثر هرمونات ما قبل الولادة على توجيه الجنس. فعندما يتحد مع بعض الخبرات الاجتماعية فإن الشذوذ قد يحدث. إلا أن التأثير لا تجبر الفرد على الإنغماس في السلوك الشاذ جنسيًا. فاختيارات الأفراد هي التي تضيف إلى العديد من المؤثرات الموجودة. إن الجينات قد تهيء بعض الناس للإصابة بالاكتئاب طبيًا تحت الضغط عن طريق إخلال التوازن الكيميائي، لكن الجينات لا تبرمج الناس على حمل الأحقاد. وقد يستنتج الشخص المسيحي أن العوامل الوراثية والاستعدادات في كل فرد هي جزء من خطة الله. فهي تنتج بعض نقاط للضعف وبعض نقاط القوة والتي تعطي مجدًا لله (مزمور١٣٩: ١٣- ١٤؛ إشعياء ٤٣: ٧).

العوامل المادية الأخرى قد تؤثر على المشاكل النفسية أيضًا. وهناك دليل، على سبيل المثال، أن الذكور قد يكونون أكثر ميلًا للعدوانية ويتفاعلون أكثر عاطفيًا نحو الإحباط في حين إن الإناث قد يستجبن أكثر للخوف والاعتماد على الاخرين (Pervin 1978). على أي حال، ما تخبرنا به هذه الميول عن ذكر وأنثى معين هو قليل. إن الاختيار الشخصي والبيئة المحيطة يتحدان مع الجنس (النوع) الأدبي في التأثير على فرد معين.

وكما سبق وذكرنا، إن الاضطرابات العضوية هي بوضوح نتيجة لعوامل حيوية. إن الأفراد الأكبر سنًا هم أكثر قابلية للتعرض لمثل هذه الاضطرابات العضوية؛ فـ ١٧٪ من أولئك الذين وصلوا لسن فوق الـ ٥٦ سنة يصابون بتلف في خلايا المخ والتي تؤثر بوضوح على سلوكهم (Kolata 1981). ويمكن أن ينتج عن ذلك بعض المشاكل النفسية، لكن أشهر هذه الاضطرابات العضوية هو مرض الزهايمر.

المؤثرات البيئية

إن العوامل الحيوية قد تتصل أحيانًا بالعوامل البيئية. وأفضل مثال لذلك هو الحرمان من الاحتياجات الأساسية مثل النوم والطعام. وكما رأينا في الفصول السابقة، وخصوصًا في الفصل ١٠، أن الاحتياجات الأساسية التي لا يتم استيفاؤها ينتج عنها بعض المشاكل، مثل تغيرات الشخصية ودرجة الذكاء الأقل. هناك نواحي نفسية أخرى للبيئة والتي تؤثر علينا بقوة، بالرغم من أن معرفتنا كيف أن ذلك يمكن أن يؤثر على السلوك غير الطبيعي هي معرفة غير دقيقة وتقل عن معرفتنا وفهمنا للمؤثرات الحيوية.

ومن خلال ذلك الكتاب، وعلى الأخص في الفصل ١٠، تم التركيز على الدور المهم للبيئة المبكرة المحيطة بالشخص. على سبيل المثال،

الحرمان العاطفي، أو أي ضرر جسمي في مرحلة الطفولة يمكن أن يظل مختزنًا حتى يكبر. إن الأطفال الذين قد تربوا وفقًا لنظام صارم تكون علاقاتهم الشخصية مع الآخرين مهتزة وهامشية (Provence and Lipton 1962). إن رفض الوالدين وإهمالهم للأبناء قد ينتج عنه آثار سيئة وينتج عنه سلوك عدواني اندفاعي متهور (Pat-terson 1979).

إن الأحداث الأليمة في مرحلة الطفولة قد ينتج عنها مشاكل قد تظل خاملة بداخله إلى أن يعيد ذلك الضغط تنشيط مشاعرهم المختفية (رغم أن البالغ لا يتذكرحادث الطفولة المعين والذي تسبب في رد الفعل الكبير). إن التعرض لأضرار جسمية من غير المحتمل أن تجعل الفرد غير سوي عندما يكبر، ولكن إذا تكرر ذلك الضرر الجسمي في مرحلة الطفولة المبكرة فذلك يكون أكثر ضررًا للفرد.

لقد أشار مير (Meier (1977, 45-79 إلى وجود عدة روابط اجتماعية بين ممارسات تربية الطفل واللاسوية في الكبر. إن الأطفال الذين يكون آباؤهم قساة وصارمين من المحتمل أن يكونوا أكثر إحباطًا وساعين أكثر نحو الكمال عندما يكبرون. والأطفال الذين تعرضوا لاعتداءات جنسية قد يصابون باضطرابات في الشخصية (cf. Owens 1984). والأطفال الذين تربوا على عدم الانضباط من المحتمل أن يفتقروا إلى ضمير حي ولا يمكن السيطرة عليهم. ولقد أشارت الأبحاث أيضًا بأن الأطفال المدللين من المحتمل أن يكونوا لاحقًا غير اجتماعيين وعدوانيين مع تقدمهم في السن (Sears 1961).

ولقد أشار مير أيضًا بأن الأطفال الذين تربوا في الكنيسة حيث كان يشدد القسيس على قبول الله المشروط للبشر من المحتمل أن يشعروا بعدم الأمان في علاقتة مع الله. والطفل الذي يأتي من بيت حيث يكون الأب سلبيًا والأم مسيطرة من المحتمل أن يصاب بمجموعة كبيرة من المشاكل النفسية في مرحلة البلوغ. كما أن مطالبات الوالدين المبالغ فيها أو المنعدمة قد ينتج عنها صعوبات تواجههم طوال الحياة. وأخيرًا، فإن البحث يشير إلى أن حماية الأطفال المبالغ فيها تزيد من نسبة الاعتمادية، والقلق، والشعور بالخوف المفرط (Jenkins 1968; Poznanski 1973).

المؤثرات العائلية الأخرى بوجه عام حتمًا تُسبب المشاكل النفسية. إن الوالدين الذين يستمرون في النزاع بصفة مستمرة ينتج عنه جو يؤدي إلى المرض العقلي. إن أنماط الاتصال في مثل هذا البيت قد تكون مضطربة بشدة. وغياب أحد الوالدين، أما بسبب الطلاق، أو الانفصال، أو الموت، يمكن أن يُهيء الطفل للشذوذ. على سبيل المثال، فإن غياب الأب يؤثر بصورة سلبية على الهوية الجنسية بالنسبة للأولاد والبنات. في حين إن الطلاق قد ينتج عنه مشاكل وجدانية بعيدة المدى للأطفال.

إن الاتجاهات السابقة هي مجرد احتمالات وليست حقائق مطلقة كما هو الحال في كل الأبحاث العلمية؛ وعلى الرغم من أنه لا شك في أن العوامل الأولى تؤثر على الصحة العقلية، فإنه يجب التركيز مرة أخرى على أن تلك العوامل لا يجب استخدامها كعذر للسلوك غير المسئول. فمن خلال السيد المسيح، والمؤمنين المحيطين الذين يساعدون على الشفاء (ومن ضمنهم المشيرين المسيحين) يمكن للفرد أن يتعلم كيف يتعامل حتى مع أكثر العوامل البيئية المبكرة الأكثر صعوبة.

الضغوط المتراكمة

إذا كان الشخص ضعف وراثي كامن، وبيئة صعبة في بداية حياته، ولا يلتصق بالسيد المسيح والمؤمنين طلبًا للمعونة، فإنه خلال أوقات الإحباط فمن المحتمل أن يصاب باضطرابات عقلية. إن الضغط المتراكم هو دائمًا الشكوى التي يشكو منها الشخص الذي يسعى لطلب المساعدة من المشير. إن بعض الأمور مثل المشاكل الزوجية، أو المشاكل المادية، أو مشاكل العمل، قد تعتبر العامل الثالث الضروري في تطور المشاكل النفسية.

وسيكون ساذجًا وغير متعقل أن نفترض، كأدمز (1977) Adams أن نضع كل الضغوط تأتي بسبب الخطايا الشخصية وعدم تحمل المسئولية بالمسئولية. فالمشير أن يحزن حقًا مع الأم التي

تأتي إليه طالبة منه النصيحة والمواساة لأن ابنها يموت من سرطان الدم. وعليه أن يساعدها لإدراك وفهم أنه من المستحيل أن يكون ذلك نتيجة خطية في حياتها، لكن ذلك المرضي والموت هو جزء من الحياة الإنسانية مثل الميلاد أو الوقوع في الحب. دائمًا ما يفترض بعض الوالدين أن موت ابنهم لابد وأن يكون عقاب على بعض الخطايا التي إرتكبوها. ان ذلك الافتراض هو نابع أساسًا من التمركز حول الذات ويشير إلى أن كل الأحداث في الحياة تدور حول الوالدين وحدهم.

ومن ناحية أخرى، فإن الزوجة المطحونة التي تطلب النصيحة والمواساة نتيجة سوء معاملة زوجها لها والذي يضربها بكثرة، لابد من مواجهتها عن جزء من تحملها مسئولية ضربه لها. فقد تكون مثيرة له بألفاظها (دون أن تشعر) فهي تزيد من ثورة وهياج زوجها حتى يصل لمرحلة الغليان. وبالطبع فإن أفعالها وأعمالها لا تقلل من مسئولية زوجها لمهاجمتها.

العديد من الأشخاص يعتقدون أنهم قادرين على التحكم في حياتهم، ولكنهم في الحقيقة يسمحون لأنفسهم أن تتحكم فيهم رغباتهم، وصراعاتهم، ودوافعهم اللاشعورية. ويركز هؤلاء الأشخاص بوجه عام على الضغوط المتراكمة في حياتهم وبيئتهم والتي تجعل حياتهم غير محتملة. إن المشير الحكيم يحاول الفحص في قلوب الأفراد وذلك لرؤية الأفكار غير المدركة والمشاعر المترسبة ومساعدة ذلك الشخص على تجنب استحضار تلك الضغوط المتراكمة.

الاضطرابات النفسية

في بقية هذا الفصل سوف نفحص ست فئات عريضة من الاضطرابات النفسية. وهذه تعتبر من الاضطرابات الأكثر شيوعًا ووضوحًا ولكنها لا تغطي أبدًا كل نوعيات المشاكل النفسية التي يعاني منها الأشخاص.

اضطرابات القلق

إن مجموعة الاضطرابات هذه، يكون القلق هو السمة السائدة، تشتمل الاضطرابات المتصلة بالخوف، أو اضطرابات الذعر، واضطرابات الوسواس القهري، واضطرابات القلق العام. وتم تقدير أن ٨٪ - ١٥٪ من الناس لديهم اضطراب القلق (NIMH 1985).

إن كيفية تعامل الفرد مع القلق يحدد نوعية اضطراب التوتر الذي يحدث. على سبيل المثال، إذا كان القلق المرتبط بضغط ماض أو حاضر تم إحلاله على شيء محايد فإن الفرد يصاب بقلق الفوبيا (الخوف). والقلق الذي يتحول إلى التفكير أو وهم يؤدي إلى اضطراب الوسواس القهري. إن القلق الذي يترك عائمًا مما يؤدي إلى الشعور بالرعب فهذا ينتج عنه مرض الرُّهاب.

إن الفرد القلق قد يكون متوترًا جدًا ومتململاً ومتكلاً على الآخرين وقد يكثر من الكلام والأحاديث ويجد صعوبة في النوم. وقد يكون المصابون تركيزهم مشتتًا وذاكرتهم ضعيفة وشبه مشلولين. وقد يكون عرقهم متزايدًا، ويصابون بصداع ناتج عن الضغط والتنهد، أو آلام في المعدة، أو الدوار، أو الإسهال، أو ضغط الدم المرتفع، أو ضربات القلب السريعة، أو الشعور بالغثيان، أو التبول بكثرة، أو الضعف الجنسي، أو البرودة الجنسية.

إن القلق له عدة أسباب، منها الصراع اللاشعوري، ويمكن تعلمه عن طريق التواصل مع الآباء أو الآخرين المصابين بالقلق. وقد ينتج عن صراعات مرحلة الطفولة أو مشاكل المواقف اليومية، وقد ينبع القلق من الشعور بالنقص أو الفقر أو إعتلال الصحة. والبعض يقلقون خوفًا من تعرضهم للقلق!

لدى جميع الأطفال خبرات تؤدي إلى القلق. والأفراد الذين تعرضوا إلى فترة طفولة محبطة وقلقة يعانون بوجه عام من القلق عندما يكبرون.

إن ذلك القلق لم يتم التعامل معه عندما ظهر ولكن تم كبته. فعندما يواجه الأفراد بعض المواقف والخبرات المؤدية للقلق، فإن القلق الذي كان مترسبًا فيهم من فترة الطفولة يستيقظ. وفي غالبية الأحيان فإن المشاعر التي من الطفولة هي فقط التي تستيقظ دون تذكر الحادث نفسه. وتنطبق

المشاعر المكبوتة على الوضع الحالي، بالرغم من أنها في الحقيقة لا تنطبق. على الأقل بنفس النسبة التي تم اختبارها، ولهذا السبب فنحن نتفاعل بشدة مع مواقف معينة. إننا لا نتفاعل فقط مع الضغوط الحالية، ولكن أيضًا مع المشاعر المكبوتة من مرحلة الطفولة. والقلق الناتج عن الوضع الحالي قد يتم كبته جزئيًا، أو يتم دفنه في الأعماق، وينتج عنه الإحباط المكبوت. إن القلق المتزايد قد يتولد بداخل الأفراد الذين يصبحون قلقين لكونهم متوترين، أو يشعرون بالقلق بسبب الإحباط.

قد تؤدي الصراعات إلى القلق، ويقوم علماء النفس بالتفريق بين صراع التقارب والتجنب، وصراع التقارب والتقارب، وصراع التجنب والتجنب. إن صراع التقارب والتجنب يتواجد عندما يكون هناك هدف واحد له صفات مرغوب فيها، وغير مرغوب فيها. وصراع التقارب والتقارب يتواجد عندما يكون هناك هدفان وكلاهما مرغوبان ولكنهما غير متاحين. وصراع التجنب والتجنب يتواجد عندما يكون هناك صراع على اختيارين غير مرغوب فيهما، والشخص لا يستطيع تجنب التعامل مع أحدهما.

الفوبيا (المخاوف)

إن اضطرابات الفوبيا تتصف بالتجنب الدائم والثابت للأشياء بسبب مخاوف لاعقلانية من موقف معين، أو من أشياء، أو من أعمال. يدرك الفرد بأن الخوف هو شيء لا عقلاني. يتم تشخيص مرض الفوبيا فقط عندما يكون سلوك التجنب شديدًا بدرجة تعوق التوظيف الاجتماعي. إن الخوف من ترك الأماكن المألوفة هو خوف لا عقلاني مثل ترك المنزل. وقد يرفض هؤلاء الأشخاص السفر أو السير بمفردهم، أو أن يكونوا وحيدين، فقد يبدو عليهم التوتر في الأماكن المفتوحة أو المغلقة. إن التوتر قد يصبح شديدًا حتى أن الفرد يشعر بالذعر ويزيد من سرعة التنفس. إن الفوبيا الاجتماعية هي الخوف من المواقف الاجتماعية والتي يشعر من خلالها الفرد أنه قد يُهان أو يُحرج.

إن الفوبيا الاجتماعية تشمل التوتر أثناء الحديث، أو أثناء تناول الطعام أمام الآخرين، أو الكتابة أمام الآخرين، أو استخدام دورات المياه العام. ويمكن أن تُدعى الفوبيا البسيطة "فوبيا خاصة". ويتصل الخوف اللاعقلاني بالحيوانات، أو الحشرات، أو المياه، أو الأماكن المغلقة، أو أي شيء آخر. والخوف من الحيوانات أمر شائع في مرحلة الطفولة. وهناك مخاوف أخرى لدى الكبار من الأماكن المغلقة، ويصبحون متوترين جدًا عندما يوجدون في أماكن صغيرة مغلقة.

بعض اضطرابات القلق الأخرى

إن الشعور بالذعر هو بالفعل هجوم شديد من القلق. فإن الشخص المصاب يشعر بالكثير من القلق، والتوجس، والخوف من مصيبة آتية. وتتضمن الأعراض المصاحبة تسارع ضربات القلب، وضيق التنفس، وضيق في الصدر، والإحساس بالاختناق، والدوار، والتنميل، والاحمرار المتوهج بحرارة، وبرودة اليدين، والتعرق، والشعور بالغثيان، وارتعاش الجسم. ومن الشائع الشعور بالزيف في الواقع ومخاوف من الموت، أو الإصابة بالجنون، أو القيام بشئ لا يمكن السيطرة عليه. ودائمًا يبدأ الشعور بالذعر مع أواخر مرحلة المراهقة أو أوائل سنوات البلوغ، ويظهر عمومًا بشكل أكثر عند النساء.

يتصف اضطراب الوسواس القهري بالوسوسة المتكررة (الأفكار غير عقلانية) أو إلزام (أعمال لا عقلانية). ومن الوساوس الأكثر شيوعًا أفكار التلوث، أو الشكوك، أو العنف. ومن أكثر النواع شيوعًا هو غسل اليدين المتكرر، والتدقيق، واللمس.

ان اضطراب القلق العام يتصف بالتعميم المزمن والدائم للقلق. ولن يتم هذا التشخيص إذا كان هناك ضغط معين متراكم يكون هو سبب ذلك الاضطراب (وهو ما يُسمى باضطراب عدم التوافق). إن أعراض القلق العام تشمل الارتجاف، والرعشة، وعدم القدرة على الاسترخاء، وضربات القلب الشديدة، التعرق، الدوخة، واضطرابات المعدة، والتوجس المستمر، والطبع الحاد، ونفاذ الصبر، والانفعالية.

١٤ . ١ الفوبيا (الرهاب)

الخوف/ الرهاب	الخوف المرضي من
رهاب المرتفعات acrophobia	الأماكن المرتفعة
رهاب الأماكن العامة agoraphobia	ترك الأماكن المألوفة
رهاب الألم algophobia	الألم
رهاب الأزهار anthophobia	الزهور والورود
رهاب البرق والرعد astraphobia	الرعد والبرق
رهاب الإبر والدبابيس belonophobia	الدبابيس والإبر
رهاب الأماكن المقفلة claustrophobia	الأماكن المغلقة، أو الضيقة
رهاب أخذ القرار decidophobia	اتخاذ القرارات
رهاب الحشرات entomophobia	الحشرات
رهاب العمل ergophobia	العمل
غير متكيّف erthyrophobia	الخجل علنًا
رهاب السير فوق الجسور gephydrophobia	عبور الجسور والكباري
رهاب الدّم hematophobia	النظر إلى الدم، رؤية الدم
رهاب الشّمس heliophobia	نور الشمس
رهاب الماءhydrophobia	الماء
رهاب مقابلة الطّبيب iatrophobia	الأطباء
رهاب الكلام lalophobia	الكلام
رهاب الوحدة، رهاب الإنفراد monophobia	أن يكون لوحده، بمفرده
رهاب القذارة، رهاب التّلوث mysophobia	الوسخ، التلوث، النجاسة
رهاب الموتى necrophobia	الجُثث، رؤية الموتى
رهاب الظّلام nyctophobia	الظلام
خواف الأمراض pathophobia	المرض، المعاناة
رهاب المطر ombrophobia	المطر
رهاب الأصوات phonophobia	التكلم علنًا، أو جهارًا
رهاب الضّوء، خواف النّور photophobia	الضوء القوي
رهاب القبر، خواف المقابر taphophobia	أن يُدفن حيًّا
رهبة الشّعر، خواف الشّعر trichophobia	الشّعر
رهاب السموم toxophobia	أن يُسمّم
رهاب الغرباء xenophobia	الغرباء
رهاب الحيوان zoophobia	الحيوانات
رهاب زبدة الفول العالقة بالفم arachibutyrophobia	من أن تعلق بفمه زبدة الفول السوداني

اضطرابات مزاجية

هناك قاعدة عريضة من المشاكل النفسية التي تشمل الاضطرابات المزاجية وهي تتصف إما بالإحباط، أو الزهو، والنشوة، والافتخار، أوبمزيج بين هذين الطرفين.

إن الاضطرابات المزاجية الرئيسشية يتم تصنيفها إلى اضطراب مزدوج القطبين أو الاكتئاب الرئيس أو متقلب المزاج والكآبة.

اضطراب مزدوج القطبين

إن مرحلة الهوس للاضطراب المزدوج يتصف بالزيادة في اضطراب المزاج، والكلام، والقدرة على الحركة. إن الشخص المنشرح يكون فرحًا، مظهرًا روح المرح غير المقيدة وحتى يصبح حبطا. وعند تلك النقطة فإن روح المرح قد تتبدل تكون ساخرة ولاذعة حتى يصبح متوترًا، وغير حساس لمشاعر الآخرين. وخلال شعورهم بالخفة د يظهر طموحهم، وحماسهم، والتهيج، والانفعال، النظرة التفاؤلية، والنشوة، والمرح، والابتهاج، الذات العليا، وبسبب الثقة الزائدة في نفوسهم فإن حكامهم قد تكون ضعيفة حتى أنهم يقومون بجميع لمعاملات المسرفة. إن الشعور بالزهو قد يكون نكارًا للإحباط الكامن. والشخص المصاب بلوثة لمرح يتحدث بسرعة جدًا، وبشكل مبالغ فيه. ومع سباق أفكارهم فإن أحاديثهم تتغير مواضيعها، من وضوع لآخر بسرعة شديدة، ولعدم قدرتهم على لاحتفاظ بسلسلة من التفكير المنطقي فإنهم يتكلمون صوت عالٍ ودائمًا يلقون النكات أو يعلقون بكلام عدائي. وبدون وجود أي موهبة أو موهبة واضحة لديهم يبدأون في كتابة الروايات، وتأليف الأغاني، وقد تتملكهم أوهام العظمة المبالغ فيها. إن حركتهم النشطة المتزايدة يبرهن عليها الأنشطة المتعددة وعدم القدرة على النوم والاجتماعية المتزايدة (مثل الاتصال بالأصدقاء في ساعات متأخرة ليلاً). إن مثل هذا الشخص يكون كثير الأوامر، والتدخل فيما لا يعنيه والاستبداد برأيه.

أما مرحلة الإحباط فإنها تتصف بالمزاج الحزين، والأفكار المؤلمة، والأعراض البدنية، والتوتر، والأوهام. إن الأشخاص المتأثرين يبدو عليهم الحزن؛ فقد تتوقف السيدة عن وضع المكياج، ويتوقف الرجال عن الحلاقة وقد يصحب ذلك نوبات من البكاء. إن الشخص المحبط يشعر بأنه لا قيمة له، وأنه بلا حول ولا قوة، وبدون أمل في الحياة.

ويبدأ الشعور بالذنب في الظهور في تفكيرهم. فهم يراقبون أنفسهم بطريقة التقليل من الذات. ويفقدون حافزهم وقدرتهم على الاستمتاع. إن البعد عن الأشخاص، والشعور باليأس، وعدم الملاءمة قد ينتهي بهم الحال بالانتحار.

إن الأعراض البدنية للشخص المكتئب هي التوتر وبرودة الطبع. فيفكرون ببطء، وليس لديهم قدرة على التركيز، ومن الشائع أيضًا اضطرابات النوم، وقد يفقد الشهية أو يتناول الطعام بشراهة.

	اكتئاب	هوس واكتئاب
ذهاني	اكتئاب شديد	اضطراب ذو قطبين
لا ذهاني	اضطراب مزاجي	اضطراب دوري المزاج

جدول 14. 2

الاضطرابات المزاجية الكبرى

إن الشخص المحبط يعاني من مستويات منخفضة من الطاقة ويجد دائمًا صعوبة في الإستيقاظ صباحًا. وقد يصبحون مشغولين بالمشاكل البدنية مثل الصداع أو الإمساك. وقد يظهر القلق في عدم الراحة والتوتر المتزايد. وتبدو أعراض الشك في الظهور بصفة شائعة مثل الأوهام والإحساس بالإضطهاد بسبب بعض الخطايا.

قد تبدأ مرحلة الإحباط في أي سن، ولكن مرحلة الهوس دائمًا تبدأ قبل سن الثلاثين. على الأقل نصف الأشخاص الذين يعانون من الإحباط سوف يتكرر عليهم المرض. والانتحار هو أكبر مضاعفات الاكتئاب. ومن الأغراض الرئيسية للأعراض للوثة المرح هي الخسائر المالية، أو أي عواقب اجتماعية للاحكام الفاسدة.

الاكتئاب الجسيم Major depression

يُعالجُ الأطباء النفسانيون حالاتَ الاكتئاب أكثر من أي اضطراب وجداني آخر. إن ٨٪ - ١٠٪ من الأمريكيين يعانون من الاكتئاب الجسيم في بعض مراحل حياتهم. والعديد من الأشخاص لديهم أعراض الاكتئاب ولكن لا يحاولون البحث عن علاج لها.

ويحدث الاكتئاب أكثر في النساء ويؤثر على العديد من الأشخاص مرتفعي المستويات الاجتماعية والاقتصادية. وهو يحدث بكثرة عندما يصل الشخص إلى سن الربعين والخمسين، ولكنه قد يحدث أثناء مراحل مختلفة من الحياة، عندما يتم تتبع ذلك الاكتئاب في بعض أحداث الحياة مثل وفاة شخص عزيز فإن ردود الأفعال الوجدانية تكون تفاعلية وخارجية.

وأحيانًا تكون مشاعر الطتئاب بدون أسباب خارجية واضحة. ومثل هذه المشاعر الداخلية تؤدي إلى اكتئاب مزمن ولربما يستمر مدى الحياة.

المزاج الدوري (المتقلب) CYCLOTHYMIA

إن الشخص صاحب المزاج المتقلب يكون له تاريخ يمتد سنتين على الأقل بأعراض المرح والكتئاب ولكن ليس بالشدة الكافية لاستيفاء معايير نوبة مرح أو اكتئاب.

والمزاج الدوري مشابه مرض الذهان الدوري، ولكنه أقل شدة. وأثناء الحياة فإن هؤلاء الأفراد يكونون مزهوين لفترة من الوقت ثم يصابون بالاكتئاب الجسيم لفترة من الوقت؛ أو قد يستمر معهم الزهو والمرح طوال حياتهم، أو يظلون في حالة أكتئاب طوال حياتهم وبمعنى آخر، قد تكون حالتهم مرتفعة أو منخفضة خلال حياتهم أو قد ينتقلون من كل مرحلة لمرحلة أخرى مناهضة.

عندما يصاب الأشخاص بالشعور بالنشوة يصبحون دافئين وطموحين ومبتهجين ومحبين ولهم نظرة تفاؤلية وحماسية. وفي الحالات الصعبة، فقد يتحدثٍ الفرد كثيرًا وبسرعة حتى أنه يصبح أجش وفظًا وهو ينتقل بطريقة غير عقلية من موضوع لآخر بسبب عدم قدرته على الاحتفاظ بتسلسل في التفكير وفي الأفكار. ويكون كلامهم مضحكًا ومتهيجًا ومملوء بروح الفكاهة اللاذعة، إلى أن يحدث إحباط يؤدي إلى ثورة من الغضب تحول روح الفكاهة إلى سخرية عدائية. ولانشغالهم بإنجازاتهم الخاصة فقد لا يشعرون ولا يتفاعلون مع الآخرين مستخدمين الشعاراتِ الدينية، وتعليقات محرجة. وحيث إن لديهم ميلًا لإلقاء اللوم على الآخرين، وليس لديهم وعي ذاتي حقيقي، قد يكون سلوكهم مع عائلاتهم أو أصدقائهم بحنق وغضب شديد.

ومع عدمٍ ضبط النفس فأن حكمهم على الغير يكون ضعيفًا، وليس لديهم ثقة بالنفس، وقد ينغمسون في مشروعات مبالغ فيها كمحاولة الحصول على ممتلكات لا قيمة لها. ويميلون للتلاعب واستغلال الآخرين دون أي مشاعر من جانبهم وهم بذلك يدمرون أسرهم.

وعندما يشعرون بالإحباط فإن هؤلاء الأشخاص المتقلبي المزاج قد يصابون بالحزن، أو فقدان الأمل في الحياة، أو العجز، واليأس. ولديهم مستوى أقل من الطاقة. وتتذبذب فترات الارتفاع والانخفاض بسرعة عبر الأسابيع والأشهر. وتتصف فترات الإحباط بالحركة الأقل، والتشاؤم، والانغلاق الاجتماعي، والشعور بالذنب، والاكتئاب والتوتر. وقد يشعر بأعراض مرضية مثل: شهية أقل للطعام، والدوار، ورغبة جنسية أقل. وقد يجتاحه الشعور

بالانتحار. ويستمر هؤلاء الأشخاص في التفاعل خلال فترات الإحباط ولكن بصورة هامشية.

إن أمثال هؤلاء الناس المرحين يبتهجون بأنفسهم، لأنهم يشعرون بالسعادة؛ وهم مصدر خوف لعائلتهم وأصدقائهم. وعلى النقيض، في فترات الهبوط والتي يكرهها هؤلاء المرضى لكن عائلاتهم ترحب بها لأنهم يتوقفون عن الأحاديث ويبطئون في تفكيرهم عندما يكونون في مرحلة الإحباط المنخفضة. إن الفترات التي يكون فيها مرتفعًا نفسيًا يجتاحه شعور بأنه إنسان متميز. إن الشخص المتفائل والواثق من نفسه والأفراد ذوي المزاج المتقلب دائمًا ما يضعون على أنفسهم التزامات ويحاولون الالتزام بها. وقد يراهم الآخرون على أنهم أشخاص قادرون وخلاقون. ومع نشاطهم المتزايد فإنهم لا ينامون لساعات طويلة. وخلال فترات ارتفاع نفسيتهم فهم يضعون خططًا بعيدة المدى، وقد يكونون ناجحين مهنيًا وماليًا؛ ولكن تحدث المشاكل عند إعاقة هذه الخطط.

وإذا أصبح الشخص المتقلب المزاج متوترًا، أو شكاكًا، فإنه يتفاعل بصورة غير ملائمة اجتماعيًا فيصبح معاديًا للمجتمع، ومندفعًا، ومتهورًا، وثائرًا، وقد يصاحب هذه المرحلة الإفراط في تناول الكحوليات وممارسة الجنس.

إن الكآبة هي الدورة الأساسية للمزاج المتقلب دون الدخول في دورة التقلب، وهي نموذج ممتد للإحباط الطبيعي (انظر الفصل ٤).

لماذا يكتئب المؤمنون؟

الاكتئاب دائمًا يحدث نتيجة لردود فعل لمحاولة التأقلم، وهو رد فعل الإنسان السليم نفسيًا تجاه أي ضغوط تفرض عليه. إن غالبية الأشخاص يستطيعون التعامل مع المشاكل الحياتية قبل أن تتطور ردود أفعالهم إلى حالة إكتئاب مرضي. وكما ذكرنا فإنه إذا تحمل الإنسان الكثير من المصاعب، والمشاكل المتتالية الواحد تلو الأخرى في وقت قصير فإن ذلك يفوق أي فرد.

ومن الأسباب التي تسهم في الإكتئاب لدى العديد من المسيحيين هو وجهة نظرهم الخاطئة. ففي مجتمع يزخر بالكثير من المغريات من السهل اتباع أفكار خاطئة. ففي المزمور (٧٣: ١- ٣) يسجل آساف إحباطه الناتج عن مفهومه السيئ: "إِنَّمَا صَالِحٌ اللهُ لإِسْرَائِيلَ، لأَنْقِيَاءِ الْقَلْبِ. أَمَّا أَنَا فَكَادَتْ تَزِلُّ قَدَمَايَ. لَوْلاَ قَلِيلٌ لَزَلِقَتْ خَطَوَاتِي. لأَنِّي غِرْتُ مِنَ الْمُتَكَبِّرِينَ، إِذْ رَأَيْتُ سَلاَمَةَ الأَشْرَارِ". وعندما قام آساف بتغيير أفكاره بدأ إحباطه يبتعد عنه "فَلَمَّا قَصَدْتُ مَعْرِفَةَ هذَا، إِذَا هُوَ تَعَبٌ فِي عَيْنَيَّ. حَتَّى دَخَلْتُ مَقَادِسَ اللهِ، وَانْتَبَهْتُ إِلَى آخِرَتِهِمْ". وعلى العكس كان موسى له منظور تقي كما هو مكتوب: "بِالإِيمَانِ مُوسَى لَمَّا كَبِرَ أَبَى أَنْ يُدْعَى ابْنَ ابْنَةِ فِرْعَوْنَ، مُفَضِّلاً بِالأَحْرَى أَنْ يُذَلَّ مَعَ شَعْبِ اللهِ عَلَى أَنْ يَكُونَ لَهُ تَمَتُّعٌ وَقْتِيٌّ بِالْخَطِيَّةِ، حَاسِبًا عَارَ الْمَسِيحِ غِنًى أَعْظَمَ مِنْ خَزَائِنِ مِصْرَ، لأَنَّهُ كَانَ يَنْظُرُ إِلَى الْمُجَازَاةِ" (عبرانيين ١١: ٢٤- ٢٦). وكان موسى يدرك أن مسرات الخطية المؤقتة لا تعطي معنىً مستديمًا للحياة. إن المنظور الصحي يقودنا لأن نستثمر جهودنا في شيئين لهما معنى أبدي وهما: كلمة الله، والناس.

من العوامل المُسببة للإكتئاب قد يكون هجومًا من الشيطان والذي يبدو أن يستمتع عندما يجعل المسيحيين غير فعاليين من خلال الإحباط. فالله يريدنا أن نعترف بخطايانا، ونتعامل مع مشاكلنا، ونبتعد عن الإحباط. فإذا كان سبب الإحباط وعدم التشجيع غامضًا وغير واضح، فإنه من المحتمل أن يكون هناك شيئ خاطئ في حياتنا. إن هؤلاء الذين يعيشون بدون رجاء في الحياة ويشعرون بالعجز دائمًا يستنتجون أنهم بعيدون عن المسيح. لكن مع السيد المسيح، فإن الأشخاص يشعرون بقيمتهم ويعرفون أنهم سيحلون مشاكلهم.

إن السبب الرئيسي لعدم التشجيع فيما بين المسيحيين المكرسين لله هو اعتمادهم على أنفسهم. ومن الواضح أن الحياة المسيحية ممكنة بكل فرح فقط من خلال قوة الروح القدس، كما قال بولس الرسول: "أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي" (فيلبي ٤: ١٣)، وأيضا قوله "لأَنَّ اللهَ هُوَ الْعَامِلُ فِيكُمْ أَنْ تُرِيدُوا وَأَنْ تَعْمَلُوا مِنْ أَجْلِ الْمَسَرَّةِ" (فيلبي ٢: ١٣). وكما سجل القديس بولس

عدم قدرته ان يعيش بعيدًا عن الله معتمدًا على قوته (رومية ٧: ١٤- ٢٤).

الاضطرابات العقلية

هناك نمط ثالث من أنماط السلوك غير الطبيعي وهو الاضطرابات الذهانية حيث يكون الشخص المصاب بعيدًا عن الواقع المحيط به، وذلك النمط يشمل مرضي الفصام (الشيزوفرانيا)، والأوهام، واضطرابات أخرى غير مذكورة هنا.

الفصام العقلي SCHIZOPHRENIA

إنه من أشهر الأمراض المعروفة (الشيزوفرانيا) والذي تم دراسته والتعامل معه منذ سنوات عديدة. إن الأعراض النمطية كما ذكرها بليولير Bleuler (1950) هي "4 As": التبلد الوجداني affect؛ عدم الترابط associations؛ التوحد أي الهروب من الواقع autism؛ والازدواجية ambivalence.

إن المرضى المصابين بمرض الشيزوفرانيا تجدهم ينتقلون في أحاديثهم من موضوع لآخر مما يجعل من الصعب على المستعمين متابعة سلسلة أفكارهم. إن عدم ترابط الأفكار يعكس اضطراب القدرة على التفكير السليم بسبب زحف الانتقالات العصبية، وهذا قد يكون بسبب حدة وكثرة التعرض للضغوط على الفرد الذي يتصف بضعف الجينات الذي تربي في محيط بيئي به خلل اجتماعي. إن عدم القدرة على التفكير السليم ينعكس في شكل اتصالات مجردة جدًا، ومتكررة، أو نموذجية، أو غير منطقية. لربما تكون الوقائع بالنسبة له مشوشة وغامضة ويصل إلى استنتاجات قائمة على أدلة غير كافية أو خاطئة.

إن المصابين بمرض الشيزوفرانيا دائمًا ما تكون مشاعرهم سطحية وغير متوافقة. وقد يبتسم المريض بالشيزوفرانيا وهو يحكي عن أي أمور شخصية حزينة. وعلى الرغم من الأدوية المضادة للأمراض النفسية ينتج عنها مشاعر سطحية، فإنك ترى في عينيه نظرة محملقة وبارزة كعلامة لوجود مرض الفصام.

أما الفصاميون المتوحدون فهم محبوسين في عالمهم الخاص، وتزداد لديهم نسبة الأوهام وأحلام اليقظة كلما ابتعد هؤلاء الأشخاص أكثر فأكثر عن عالمهم الخارجي. ويظهرون أنهم منفصلون عاطفيًا عن الآخرين وتزداد فيهم نسبة الخجل والانحدار الاجتماعي.

أن مرضى الشيزوفرانيا تتضح أكثر في عدم قدرتهم على التصرف إذا وضعوا في مواقف اختيار. إن هذه الإزدواجية تعكس اضطراب الإرادة والذي ينتج عنه دائمًا فقدان الحافز أو وجود هدف محدد للحياة.

بالإضافة إلى الأربعة أعراض الرئيسية فهناك أعراض ثانوية تشمل الأوهام والهلوسة. إن الوهم (الهذاء) هو اعتماد يرى أنه صحيح في مواجهة أدلة مادية عكسية. ومن الأنماط الشائعة للأوهام هي جنون العظمة والاضطهاد والإشارة (يعتقد أن المقالات المنشورة في الجرائد أو برامج التلفزيون تتحدث عنه أو يشيرون إليه في حديثهم). وهناك بعض الأوهام هي لأفكار تم بثها ثم سحبها. وبعض الأوهام تتضمن الغيرة.

الهلوسة هي سماع أو رؤية أو الإحساس لأشياء غير موجودة بالفعل. الهلوسة السمعية هي الأكثر شيوعًا. وهؤلاء قد يسمعون كلاما أو إهانة أو يسمعون أسماءهم تتردد أو يسمعون موسيقى لا يسمعها أحد آخر غيرهم.

إن الهلوسة والأوهام هي نتيجة قصوى لاستخدام آلية الدفاع المعروفة باسم "التشتيت". إنهم يعيدون صياغة واقعهم الخارجي لكي يتلاءم مع احتياجاتهم الداخلية، وهو دائمًا يسمعون أصوات من "الله" أو "الشيطان". ومن أعراض الشيزوفرنيا أيضًا بعض التصرفات الغريبة، وإهمال في الصحة الشخصية، وارتداء ملابس غريبة، وعدم الاهتمام بأداء التزماتهم في الحياة، واضطرابات في السلوك الحركي (العادات المتحكمة — التغميز والتلميز — وضع الجسم المتقلب والتقليل من الحركات التلقائية).

أن الفصام يتضمن اضطرابًا مستمرًا لمستوى سابق من التوظيف. وبالتعريف فإن الأعراض لابد أن تكون موجودة لمدة ستة أشهر قبل إجراء التشخيص. إن رد فعل كل مريض يختلف في علاجه عن المريض الآخر. وعادة فإن المريض يمكن أن يعود إلى حالته الطبيعية في بعض النواحي على الرغم من بقاء بعض الأعراض. إن الأشخاص الذين لديهم أي من الأعراض التالية من المحتمل أن يكون مستقبل المرض أفضل لديهم وهي وجود مسببات واضحة؛ بداية حادة للمرض ومتأخرة في الحياة وقدرة توظيفية ملائمة قبل المرض.

إن مرض الشيزوفرانيا دائمًا يبدأ في مرحلة المراهقة أو بداية مرحلة البلوغ ويحدث من ٠,٢٪ - ١٪ من الأشخاص بالتساوي بين الذكور والإناث. ويوجد بكثرة فيما بين المجموعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي الأقل وبين أفراد العائلة المرتبطين عضويًا، وترتفع النسبة أكثر في التوأم المتطابق أكثر من التوأم المتنافر. إن نوعية الشخصية التي من المحتمل أن تصاب بالشيزوفرانيا أكثر هم الذين يتصفون بالشك والخجل والإنطواء والانعزال وغرابة الأطوار. وهؤلاء لا يعيشون طويلاً، وترتفع لديهم نسبة الانتحار. والنوعيات الفرعية من تلك الاضطرابات تشمل عدم النظام والتصلب الحركي وأعراض البارانويا.

يتصف الفصام المشوش بتبلد الوجدان. وهناك أعراض أخرى تشمل التغميز والحركات المصطنعة والعادات المتحكمة والأبتعاد عن المجتمع بصورة متطرفة. إن ذلك النوع من الشيزوفرانيا دائمًا يبدأ مبكرًا في الحياة ويحمل مستقبلاً سيئًا.

يتصف الفصام الشمعي التصلبي بالاضطراب النفسي الحركي والتوتر والذهول ووضع ثابت للجسم يسمى بالمرونة الشمعية. والشائع أيضًا التزامه الصمت.

إن المريض بالبارانويا يتصف بأوهام الشك والتي يتصل بجنون العظمة والإحساس بالاضطهاد. ومن الأعراض الواضحة الغضب الشديد. وهذا النوع من الشيزوفرانيا دائمًا يبدأ متأخرًا ويظل ثابتًا طول الوقت.

اضطرابات الأوهام THE DELUSIONAL DISORDER

إن اضطرابات الأوهام مثل الشيزوفرانيا، هو اضطراب عقلي. وكلاهما يتصفان بأن الشخص يكون غير متصل بالواقع. تختلف تلك الأوهام عن مرضى الشيزوفرانيا، إلا فيما عدا أوهام البارانويا، من حيث إن التفكير واضحًا ومرتبًا. بمعنى آخر، فإن الأشخاص الذين يعانون من البارانويا لديهم فقط منظور واحد من تفكيرهم غير متصل بالواقع. فقد يشعرون أنه يتم التجسس عليهم أو التآمر ضدهم أو متابعتهم أو محاولة تسميمهم. وقد يكون لديهم الشعور بالغيرة، وقد يكون ذلك الوهم مزمنًا على الرغم من الحقائق المخالفة في الواقع.

اضطرابات الضغط والتأقلم *Stress and Adjustment Disorders*

في حين إن غالبية الاضطرابات النفسية تشمل عوامل مرسّبة إلا أن اضطرابات الضغط والتكيف تتصل بوضوح مع الضغط في حد ذاته أكثر من اتصاله مع الإدماج بين الضغط وعوامل أخرى سابقة.

إن اضطرابات الضغط والتكيف تتصف بالتفاعل مع حادثة حياتية وبدونها لا يحدث ذلك الاضطراب. إن اضطراب ما بعد الصدمة له بعض الأعراض (القلق—الكوابيس المزعجة يوميًا—اضطرابات النوم—عدم القدرة على التركيز—الشعور بالذنب—الإحباط) بعد حدوث أعراض صدمة خارج حدود الخبرات المعتادة (الفيضانات—الزلازل—حادث سيارة—التعذيب—حادثة طائرة). إن اضطرابات التأقلم تحدث عندما تتأثر قدرة الفرد على العمل بوضوح بسبب وجود عوامل مؤثرة محددة. وبعض النوعيات الفرعية من اضطرابات التأقلم تحوي اتجاه الإحباط واضطراب التأقلم

مع اتجاه التوتر واضطراب التأقلم مع الأعراض البدنية واضطراب التأقلم مع اضطراب السلوك واضطراب التأقلم مع الإنسحاب.

الاضطراباتُ الفصامية *Dissociative Disorders*

إن الاضطرابات الفصامية تتصف بالتغير في الإدراك أو الهوية مما ينتج عنه مثل هذه الأعراض: فقدان الذاكرة، والسير أثناء النوم، والشرود، ويكون متعدد الشخصيات. إن مختلف نماذج الفصام قد تبدأ وتنتهي تدريجيًا أو فجأة. و تتصل هذه الاضطرابات بسلسلة من الأحداث لا يستطيع الشخص أن يتذكرها شعوريًا.

في مرحلة فقدان الذاكرة النفسي هناك فقدان تام للذاكرة عن الأحداث التي تغطي مرحلة عدة ساعات، فقدان ذاكرة محدود أو فقدان الذاكرة طوال الحياة (فقدان ذاكرة عام). فإن الشخص المصاب لا يبدو عليه أي شيء خطأ، إذ يبدو منتبهًا قبل وبعد النسيان. أما الأشخاص الذين لديهم نسيان مستمر فهم يفقدون ذاكرتهم لكل أمر يحدث. وفي حالة النسيان المنظم تضيع الذاكرة لبعض الحوادث الخاصة فقط والتي لها ارتباط بالماضي.

وبالنسبة لمن يعاني من الشرود النفسي أحيانًا لبضعة أيام ودائمًا بعيدًا عن المنزل ويكون له شخصية جديدة تمامًا. وخلال تلك الفترة ينسون ماضيهم ولكنهم يكونون غير مدركين أنهم قد نسوا أي شيء. وعندما يعودون إلى حالتهم الطبيعية فإنهم لا يتذكرون الفترة الزمنية التي كانوا فيها شاردين. وهم لا يتصرفون بغرابة ولا يظهر عليهم أي أدلة أنهم فقدوا الذاكرة لبعض أحداث الماضي المؤلمة.

إن الأشخاص ذوي الشخصيات المتعددة يحكمهم عدد من الشخصيات المحددة. الإنتقال من شخصية لأخرى يكون فجائيًا وبصورة درامية (تمثيلية). إن كل شخصية هي عبارة عن مجموعة من الذكريات المصاحبة لنماذج سلوكه وعلاقاته الشخصية واتجاهاته. وأحيانًا عندما يكون الفرد في شخصية معينة فإنه لا يتذكر صفات الشخصية الأخرى.

وفي أحيان أخرى فإن وضع الشخصية لا يصاحبه الشرود والنسيان وتكون الشخصية على دراية بوجود وأنشطة الشخصيات الأخرى. ودائمًا تكون الشخصية الأساسية محدودة وجدانيًا وأخلاقيًا. إن الشخصية الثانوية من ناحية أخرى تظهر سلوكًا واتجاهًا مخالفًا لهذه الشخصية الأساسية.

وعند اضطراب اختلال الشخصية يبدأ الشعور بالاغتراب الداخلي وعدم الواقعية. وحيث إن تلك المشاعر شائعة فإن التشخيص لا يتم إلا إذا حدث ذلك الشعور ست مرات على الأقل خلال ستة أسابيع وكل مرحلة تستمر لمدة ثلاثين دقيقة أو أكثر.

إن الصراعات النفسية التي تؤدي إلى أعراض الفصام هي نتيجة للاضطرابات الأولى في النمو والتطور. وعندما يتم مواجهة موقف يثير شعورًا بالحزن الشديد أو اليأس أو التوتر، فإن العديد من الأشخاص يكبتون ذاكرة الأحداث المزعجة لكي يتخلصوا من الآثار المؤلمة. وعالبية الأشخاص المصابين بالشرود يكون لديهم أعراض تظهر نتيجة للتعرض لظروف مؤلمة في الحياة. والأشخاص الذين لديهم شخصيات متعددة أو يشردون فهم يمتلكون نماذج مكبوتة نحو سلوكهم والتي تظهر في تعبيرات واضحة في حالة فصامية.

الاضطرابات البدنية الشكل *Somatoform Disorders*

إن مجموعة الاضطرابات هذه تتصف بوجود أعراض بدنية ليس لها أسباب عضوية. إن الأعراض الناتجة عن استبدال الصراعات والنزاع النفسي لا تخضع تحت التحكم الإرادي.

إن الفئات الفرعية للاضرابات البدنية تشمل اضطرابات بدنية، واضطرابات التحول، واضطراب آلام جسدية، والتوهم المرضي والتشوه الجسدي.

إن الاضطراب التجسيدي (ملازمة بريكيت Briquet's syndrome) يتصف بأعراض جسمية متعددة والتي ليس لها تفسير بدني واضح. والشكوى دائمًا تكون غير واضحة ومبهمة ومبالغًا فيها، ويشير إلى كثير من أعضاء الجسم. وتبدأ الأعراض عادةً خلال فترة المراهقة وقد تظهر في أول الأمر على أنها صعوبات في الطمث (الحيض) وعادة ما يصاحبها مشاكل جنسية (مثل البرود، واللامبلاة، والشعور بالألم خلال الجماع الجنسي) وربما واحد في المائة من الإناث الأمريكات لديهن ذلك الاضطراب.

في الاضطراب التحولي تتمثل في الصراعات في الأعراض البدنية لأجزاء من الجسم تتغذى بأعصاب حركية أو حسية. إن الأعراض دائمًا ترمز إلى الصراع أو التهور غير المقبول. والأعراض تضمن الشكوى الحسية، والشلل، وفقدان السيطرة على العضلات.

وتشمل الأعراض الحسية فقدان الإحساس والعمى وعدم السمع. اضطرابات الإحساس الجلدي قد تحدث في عدة مواقع أو في عدة أشكال أو نماذج وعادة يكون في الأطراف. إن الصمم أو فقدان الرؤية الكلي أو الجزئي قد يصاحبه الهلوسة الحسية. وقد تظهر الآلام الهيسترية في أي جزء من الجسم والمكان المعتاد يكون في المعدة، مما يؤدي إلى الخطأ في التشخيص والقيام بعمليات جراحية غير ضرورية. وقد يؤثر الشلل على عدة أجزاء من الجسم. فعلى سبيل المثال، قد تصاب الأحبال الصوتية بالشلل، ويظل الفرد قادرًا على الهمس ولكنه لا يستطيع التحدث. وفي حالات الشلل المزمنة قد يحدث ضمور ناتج عن عدم الحركة في العضلات المصابة. أما ضعف الحركة الإرادية فيشمل خلجات (ارتعاشات عضلية) وتشنجات وحركات متكررة.

إن هؤلاء الذين يعانون من الاضطراب التحولي لا يبدو عليهم أي علامات غير طبيعية في الحالة العقلية. ولكن من الصفات الرئيسية في ملامح السلوك هو اللامبالاة بأعراض التحول والعجز الناتج عنه. وأحيانًا يتوحد المريض مع أعراض شخص آخر تربطه به صلة وثيقة. إن ذلك التوحد ـــ عادة مع شخص قد مات قريبًا ـــ قد يصاحبه علامات وأعراض الحزن المرضي. إن الأعراض الهيستيرية قد تأتي وتذهب أحيانًا كرد فعل للمؤثرات البيئية.

إن اضطراب الآلام الجسدية الشكل تتصف بالآلام والتي ليست لها أسباب عضوية. وهذه الآلام تسمح للفرد أن يتجنب بعض الأنشطة المزعجة له ولكن تسمح له بالتعضيد. أما التوهم المرضي فهو الانشغال التام بالوظائف الجسمية أو الخوف من الأمراض. إن اضطراب التشوه أو العيب الجسمي يشمل الانشغال ببعض التشوهات الجسمية الخيالية.

إن الاضطرابات الجسمية الشكل قد يتم الخلط بينها وبين السلوك غير الطبيعي، وعلى سبيل المثال، إن ما كان يعرف بالمشاكل النفسجسمية (يشار إليها الآن على أنها عوامل نفسية تؤثر على الحالة البدنية) تحتوي على مشاكل طبية فعلية يمكن حدوثها نتيجة الضغط.

من أمثلة ذلك أزمة الربو، والصداع، والقولون العصبي، والتهاب المفاصل، والقروح، وضغط الدم المرتفع، وهذه جميعًا أمراض عضوية بطبيعتها في حين إن الاضطرابات الجسدية الشكل ليس لها أسباب عضوية. ويجب علينا أن نفرق بين الاضطرابات الجسدية الشكل وبين الاضطرابات الذهنية والناتجة عن التغيرات المادية في المخ نتيجة لاستخدام الأدوية أو صدمة الرأس أو أي أسباب بدنية أخرى. كما يلزم تمييزها أيضًا عن الاضطرابات الزائفة والتي يتظاهر بها المريض عمدًا

اضطرابات سوء استعمال الأدوية

إن اضطرابات سوء استعمال الأدوية هو سلوك عدم مواءمة مصحوبًا باستخدام ادوية العلاج النفسي. إن هذا السلوك ينعكس على الأداء الوظيفي أو الاجتماعي وفي عدم إمكانية التحكم أو التوقف

عن استخدام تلك المواد وفي أعراض الإنسحاب بعد التوقف عن استخدامه. وقد يكون السلوك انفعاليًا أو غير مسئول مع عدم التمكن من استيفاء الالتزامات المهمة. إن اضطرابات الشخصية مثل السلوك المعادي للمجتمع دائمًا يظهر في الشخص الذي سوء استعمال الأدوية. إذا تم تعاطي تلك المواد في مرحلة مبكرة من الحياة فهذا دائمًا يصاحبه الفشل في إنهاء الدراسة وعدم الإنجاز الفعلي في مجال الوظيفة. ومن المضاعفات السائدة حوادث الطرق والإصابة البدنية والعلل (مثل؛ سوء التغذية والتهاب الكبد).

إن اضطراب سوء استعمال الأدوية يمكن أن ينقسم إلى سوء الاستخدام فقط للأدوية وإلى الاعتماد على الأدوية. ويتضمن سوء الاستخدام فترة زمنية محدودة لمدة شهر واح، مع ظهور مضاعفات اجتماعية والاعتماد النفسي وهذا الاعتماد على الأدوية، بالرغم من تشابهه مع سوء استخدام الأدوية، إلا أنه يتضمن قوة الاحتمال (زيادة جرعات الدواء المطلوبة للوصول إلى النتيجة المرجوة) أو الإنسحاب (آثار عكسية نتيجة لتوقف أو تقليل الأدوية).

إن الاعتماد على الكحوليات يشمل العديد من المضاعفات الجسدية. فالتليف الكبدي هو من أمراض الكبد المميتة، وهو في ازدياد مستمر في الولايات المتحدة. وكذلك أعراض الإحباط الشائعة في الاعتماد على الكحوليات قد تفسر النسبة العالية من حالات الانتحار فيما بين هؤلاء الأشخاص المعتمدين على الكحوليات.

يشمل تعاطي الأمفيتامين التواكل النفسي أو النموذج المرضي للتسمم خلال اليوم. والأعراض الاجتماعية تشمل الصراعات وفقدان الأصدقاء وسجل أعمال ردئ وبعض المشاكل القانونية.

وفي حالة إدمان الحشيش فإن الاعتماد يتميز بفقدان الاهتمام بالأنشطة. إن عدم وجود حافز قد يصبح مشكلة واضحة بالإضافة إلى أعراض اجتماعية أخرى.

إن استخدام التوباكو هو نوعية أخرى مهمة في DSM III (تقسيم علمي علمي نفسي للأمراض). ولقد أوضحت الأبحاث إن استخدام التوباكو المزمن يعرض الشخص لمجموعة من المراض الجسدية (التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة أمراض الشريان التاجي وامراض الأوعية الدموية). وأظهرت النتائج أن ١٥٪ من الوفيات سنويًا في الولايات المتحدة ينتج عن أمراض ناتجة عن استهلاك التوباكو. واستخدام التوباكو يعتبر اضطرابًا إذا كان هناك احتياج متكرر لاستخدامه مع الشعور بالإحباط المرتبط بذلك الاحتياج. أو إذا كان هناك دليل على اضطراب بدنبي خطير مرتبط بالتوباكو في شخص يعتمد نفسيًا على التوباكو.

إن تقسيم DSM III يحدد مجموعة منفصلة لآثار التسمم لبعض الأدوية. وهذا التسمم هو سلوك غير ملائم مثل حب الشجار، أو الحكم الفاسد نتيجة تعاطي أو استنشاق مادة معينة (كحول، أفيون، مخدر، كوكايين، أمفيتامين—ريتالين، حشيش، كافيين).

إن تسمم الكحوليات قد يشمل عدم التناسق والتعلثم في الحديث والترنح في السير وتشتت الذاكرة والحالة المزاجية المتقلبة وعدم القدرة الجنسية والأعمال العدوانية والتوتر والتحدث بكثرة والصراع أو التدخل في الوظائف الاجتماعية أو المهنية.

إن مدمني الكحوليات يستهلكون المزيد من الكحوليات أكثر من الشخص العادي وذلك قبل أن تظهر عليه أعراض التسمم. إن المضاعفات الطبية (إصابة الرأس نتيجة للوقوع المتكرر والالتهاب الرئوي وحروق الشمس الناتجة عن التعرض لبعض العناصر وضعف جهاز المناعة) هي دائمًا نتيجة تسمم الكحوليات. إن فترات التسمم الطويلة بالكحول، قد تؤدي إلى أمراض أخرى بالعقل وتتميز بضعف نهائي للذاكرة.

في حين إن غالبية الناس على دراية بجميع اضرار أدمان الكحوليات والأدوية، إلا أن العديد منهم لا يدرك أن مادة الكافين لها سمومها أيضًا

١٤ . ٤ المسيحية واضطرابات الشخصية [١]

إن العديد من المسيحيين تظهر فيهم الشخصية العدوانية السلبية وصفات الوسواس القهري، ولابد أن نبتعد عن تلك الصفات لأنها تبعدنا عن الكمال في شخص المسيح.

إن صاحب الشخصية السلبية العدوانية هو نصف مؤمن، والذي يتواكل على الله بدون تحمل أي مسئولية في أي شيء في حين أنه ينتقد الآخرين لأنهم "أقل روحانية منه" وهؤلاء الأشخاص قد يناضلون في الصلاة وينجذبون إلى المؤمنين الذين يعلمون كل الوقت في حين أنهم يعتمدون عليهم للحصول على المساعدة ولكنهم يعملون القليل لما يستحقونه.

في دراسة تمت بواسطة المؤلفين على المسيحيين ذوي الوسواس القهري وجدت أن ٧٥٪ من الخدام يميلون إلى هذه الشخصية وكذلك المرسلين يعانون من ذلك المرض، إذ أنهم يعطون وقتًا كبيرًا لأعمالهم في حين أنهم يهملون اسرهم وزوجاتهم. وبالفعل فإن العديد من هؤلاء الأشخاص يقضون وقتًا مع أحبائهم ولكنه أيضًا من السهل إهمال أولويات الإنجيل، ويوصي الإنجيل بوضوح ضرورة الاعتناء بالعائلة وأن يكون ذلك على قمة اهتماماته (١تيموثاوس ٥: ٨) ويقول الإنجيل أيضًا إن المؤمنين لا يكونون رعاة إلا إذا كانت عائلاتهم محكمة جيدًا، وأطفالهم لهم سلوكيات حسنة، لأن هؤلاء الذين يهملون التزاماتهم تجاه أسرهم من أجل "خدمة الله" ينسون أن أسرتهم هي (عمل الله). إن الأشخاص الذين لا يقبلون تلك الحقائق عليهم ألا يتزوجوا ولا ينجبوا أطفالاً.

إن قادة الكنيسة الذين يقضون كل أوقاتهم في بناء كنائس أفضل وأكبر دائمًا بذلك بدافع الأنانية (على الرغم من عدم شعورهم بذلك). ورجال الأرساليات قد يرسلون ابناءهم إلى مدارس تربية بعيدة لكي يكون لديهم المزيد من الوقت لكي يعملوا.

إن بعض المسيحيين المثاليين قد يشعرون بالغضب الشديد نحو الله (لتوقعه الكثير منهم) أو من أطفالهم (لثورتهم) أو من أنفسهم (لعدم إجادتهم العمل). وقد يشعرون بالاحباط ويحاولون الانتحار وقد يعانون من الآلام الشديدة وفقدان الأمل لأنهم ينسون أننا مدعون لكي نستريح في السيد المسيح بدلًا من الانشغال في مهمات تشغلنا عن الله.

إن المسيحيين ذوي الوسواس القهري قد يصبحون ناموسيين ويستغرقون جميع أوقاتهم في ما هو صحيح أو خطأ بسبب طبيعتهم المتصلبة وعدم قدرتهم على الاسترخاء والاستمتاع بحياتهم. فإن ضميرهم أقوى من وصايا الله في الإنجيل لأنهم لا يفرقون بين الشعور بالذنب الصحيح أو الخطأ (انظر فصل ١٣). فقد يحملون عبء الإحساس الخاطئ بالذنب تجاه الأفكار والأفعال التي لا تخل أساسًا بقوانين الله، ولابد من تذكير هؤلاء المسيحيين برحمة الله ونعمته وعلينا عدم التمسك بالحرفية الناموسية مثل الفريسيين. وعلى المؤمنين أن يرتاحوا ويتمتعوا بغنى الحياة كما يريدها الله لهم (يوحنا ١٠: ١٠).

فإن تعاطي الكافين قد يؤدي إلى التوتر والعصبية والقلق وعدم القدرة على النوم وبعض أمراض المعدة وتقلص العضلات والحديث المشتت. وقد يحدث التأثير بعد استعمال ٢٥٠ملجم من الكافيين. إن فنجان واحد من القهوة يحتوي على ١٠٠ – ١٥٠ ملجم. والشاي قوته أقل من القهوة والكولا أقل من القهوة بمقدار الثلث.

إن أعراض الإنسحاب تكون نتيجة للتوقف أو التقليل من بعض المواد التي كان يستخدمها الفرد بانتظام وإلى حد الإدمان. ومن الأعراض السائدة القلق والتوتر والأرق وعدم التركيز. ويكون لدى الفرد رغبة قوية في الرجوع لتعاطي تلك المواد.

اضطرابات الشخصية

إن اضطرابات الشخصية هي نماذج لسلوك عدم القدرة على التأقلم والذي يسود في حياتنا. إن اضطرابات الشخصية تتضح في نماذج السلوك وليس في الأعراض (مثل القلق أو الاكتئاب). وهناك منظور للسلوك يتراوح بين الاضطراب للشخصية وهو نادر في عامة الناس، وبين سمات الشخصية المحددة وهي سائدة نسبيًا.

إن وجود سمة واحدة أو سمتين شيء طبيعي ولكن إذا كان هناك العديد من السمات والتي تؤدي إلى سوء التوظيف الاجتماعي والمهني فهذا دليل على وجود الاضطراب. إن غالبية الأشخاص لديهم بعض سمات الاضطراب. وفي الحديث التالي سوف نتحدث عن الاضطرابات والسمات ولكن مع التفريق بينها بشكل واضح.

الشخصية العدوانية السلبية

رغم ما يبدو من تعارض في العبيرات، إلا أن بعض الأشخاص يكونون عدوانيين وسلبيين وتكون هذه العدوانية دائمًا لا شعورية ولكنها تظهر في شكل سلبي. إن الشخص العدواني—السلبي يشعر بالاستياء لعدم استيفاء احتياجاته العاطفية من قبل الآخرين ولهذا فهو يتلاعب بشكل سلبي.

هناك العديد من النماذج السلوكية لمن لديهم نموذج الشخص السلبي العدواني. وقد يقوم بعمل إعاقة متعمدة للآخرين فقد تغضب الزوجة من شيئ ما حدث يوم السبت ليلًا ثم تقوم بعمل معوقات لكي تتأخر عن الكنيسة في صباح اليوم التالي عندما لا تجد قلم الشفاه (الروج) أو حذاءها. وهذا غالبًا يحدث إذا أرغمها زوجها على الوصول إلى الكنيسة في وقت مضبوط. وهناك وسيلة أخرى للتعبير السلبي عن العدوانية وهو عن طريق تقطيب الوجه أو التجهم. فبدلًا من أن يقوم الشخص العدواني—السلبي بحل أي مشكلة بصورة ناضجة فإنه يبتعد عن الآخرين ويقطب بوجهه ويتجهم. وايضًا المماطلة والتأجيل تعتبر طريقة أخرى لإخراج الغضب المكبوت. إن الأم التي تطلب من ابنها تسوية الحشائش قد تجده لا يستمع لكلامها وعندما يجد نفسه مضطرًا أخيرًا للقيام بذلك فإنه يلجأ إلى عدم الكفاءة المقصودة، فقد يقوم بتسوية الحشائش ولكن بشكل سيئ. وقد يُكافأ على عدوانيته السلبية إذا تم إعفاؤه من العمل. ويميل هؤلاء الأشخاص إلى الشكوى المزمنة وقد يتجاهلون أو يستخفون عندما يعترضهم الاخرون أو عندما يشعرون أن الآخرين يتوقعون منهم أكثر مما يقومون به. وهو دائمًا يعتقدون أنهم يقومون بأداء الأعمال بصورة جيدة أكثر مما يتوقعه الآخرون. وهم يكرهون النصح والإشاد وينتقدون جميع من يتولون السلطات بلا سبب.

الشخصية التي تعاني من الوسواس القهري

إن هذه الشخصية تتصف بعدم المرونة والمثالية الشديدة في مواقف عديدة ولديهم مفاهيم صارمة تتداخل مع إتمام المهمات. ويميلون إلى الانشغال بالأوامر والجدولة والأحكام والتفاصيل الدقيقة جدًا لدرجة أنهم يفقدون ماهية ذلك النشاط وهم يصممون على أن يقوم الآخرون بإتمام أعمالهم بطريقتهم هم. إنهم مخلصون جدًا لعملهم حتى أنه ليس لديهم وقت للاسترخاء وتكوين صدقات. ولا يستطيعون اصدار قرار قاطع وهم دائمًا يتجنبون أو يؤجلون اتخاذ القرارات بقدر الإمكان.

ويميلون لعدم التعاطف مع الغير وليسوا على استعاد أن يعطوا أي جزء من أوقاتهم أو أموالهم لأي شخص إلا إذا كان من ورائة منفعة، ودائمًا يجدون مشكلة في التخلي عن الأشياء التي لا قيمة لها.

ورغم إن هؤلاء الأشخاص معرضون للإكتئاب إلا أنهم عادة حساسون ويقدرون العمل، مثل الأطباء والمحامين والموسيقيين ومبرمجي الكمبيوتر وهؤلاء من المحتمل أن يتسموا بصفات وسواسية قهرية وهي أكثر بين الرجال. وربما أن اضطرابات الشخصية هذه تعبر عن نسبة الانتحار العالية فيما بين المتخصصين مهنيًا. في حين أنهم قد يبدو عليهم أنهم خدام أمناء للمجتمع لكنهم في الحقيقة لديهم نسبة أنانية عالية جدًا. فهم يتجنبون

١٤ . ٥ المسيحية واضطرابات الشخصية [٢]

في نطاق المجتمع المسيحي فإن هؤلاء الذين لديهم الملامح التمثيلية إلى التركيز على الخبرات الشعورية أكثر من كلمة الله.

إنهم دائمًا يعانون من الروح المعنوية المرتفعة أو المنخفضة، وأحيانًا يلومون الشيطان على أي شيء يحدث لكي يبعدوا عن أنفسهم تحمل المسئولية الشخصية. وقد يشعر البعض بالعظمة في التدين ويدّعون بحصولهم على بعض القوة والمواهب الروحية. وحتى أثناء قيامهم بالأنشطة الكنيسة فهم يسعون لجذب اهتمام الآخرين بطريقة لا شعورية. وأحيانًا يلومون الله إذا لم يحقق لهم ما يطلبونه منه، وهم بذلك ينسون تكريسهم الشخصي لله عندما لا ينفذ الله ما يطلبونه منه.

ويجب على آباء الكنيسة والخدام اتخاذ الإجراءات الوقائية الخاصة إذا رأوا واحدًا من هؤلاء. ولابد أن يصمم قائد الكنيسة على أن تقوم سيدة بنصح وإرشاد سيدة أخرى، فإن الشخصية التمثيلية تحاول إغواء خادم أو كاهن الكنيسة لكي تثبت لمشيرها النفسي أنه مثل أي ذكر آخر من السهل إغوائه.

إن تلك السيدة التي تحاول استدراج الرجال جنسيًا قد تقول لكل شخص إنه قد غرر بها وبالتالي تحطم سمعته! ولهذا فقد حذر سفر الأمثال الشباب من العاهرات وممارسة الدعارة (أمثال ٥: ٣ ــ ٢٠).

وللأسف فإن بعض الآباء الكهنة أو المبشرين قد يستغلون مناصبهم وسلطاتهم للتلاعب والتحكم في الآخرين. والعديد منهم الذين يستخدمون الأشخاص "باسم الله" لتحقيق أهدافهم الأنانية وهم أبرار عند أنفسهم ولا يدركون شيئًا عن اضطراباتهم الشخصية، وهم يقيمون علاقات سطحية مع أصدقائهم وأطفالهم. ليس لأنهم منهمكون في أعمالهم، بل لأنهم يخدمون أغراضهم الشخصية.

وأخيرًا، لقد عرض (بيك ١٩٨٣) بعض التحول في الشخصية النرجسية والتي أطلق عليها الشخصية الشريرة. وذلك الاضطراب يتصف بإلقاء اللوم على الآخرين وبأنهم كبش الفداء دائمًا. ومثل هؤلاء الأشخاص لا يحتملون النقد ويهتمون جدًا بصورتهم الخارجية.

إنهم مخادعون جدًا ولديهم اضطراب بسيط في التفكير مثل الفصام. وكثيرون منهم متدينون لكن سلوكهم منحرف ولا يدل مظهرهم الخارجي على أن هناك خطأ ما.

ومن المهم ملاحظة أن الاضطراب الذي افترضه بيك هو شيق، ومن الصالح أن نجد طبيبًا نفسيًا بدأ أساسًا من خلفية عالمية ليؤكد حقيقة الشر، إلا أن بيك قد استخدم كلمة "شر" بأسلوب غير عادي.

إننا كلما نخطيء وليس فقط أولئك المصابون باضطرابات. وصحيح إن بعض النرجسيين يصبحون "شعب الكذب" (بحسب تعبير بيك) لأنهم يغطون سلوكهم الخاطيء بأقوال غير صحيحة وغير هادفة، وبذلك يُسقطون شرهم الذاتي على الآخرين.

تحمل مسئولية عائلاتهم حتى يرضى عنهم المجتمع أو الأصدقاء. وهم يكتمون مشاعرهم محاولين بذلك تعويض عدم شعورهم بالأمان. وعلى الرغم من الأعمال الصعبة التي يقومون بها فهم يشعرون بالنقص وانتقاد الذات. إنهم يقضون حياتهم في صراع دائم وشديد للوصول للسلطة والقوة الثراء

والمظهر اللائق وبذلك يقنعون أنفسهم أنهم مهمون.

الشخصية التمثيلية (مسرحية- هستيرية)

هناك أيضًا شخصية تمثيلية وهي شخصية انفعالية ومنطوية ودرامية وعصبية وساذجة وخلابة. وهؤلاء الأشخاص قد يكونون جذابين للطرف من الجنس الآخر والمعروف اجتماعيًا مما يؤدي إلى قدر كبير من الكاريزما (الجاذبية) وتلك الشخصية تجدها بشكل شائع جدًا في الإناث وقد يكون ذلك نتيجة إلى أدوار الجنس المفروضة على الذكور والإناث في كل مجتمع.

وتلك الشخصية دائمًا تسعى أو تطالب بالموافقة أو مدح من الآخرين. وبالنسبة للإناث فهي مغرية بصور غير ملائمة في مظهرها وأفعالها وتهتم كثيرًا بأن يكون مظهرها جذابًا جدًا، فهي تظهر المشاعر المبالغ فيها مثل التقبيل والحضن الاندفاعي للأشخاص الذين لا تعرفهم جيدًا أو البكاء بصورة غير متحكم فيها على أحداث طفيفة. وهذه الشخصية لها نوبات غضب عندما لا تكون محط اهتمام الجميع أو قد تظهر مشاعرها بصورة سطحية. إن التمركز حول الذات هي من صفات تلك الشخصية وهم يطالبون الآخرين بإرضائهم بشكل مباشر دائمًا.

وأخيرًا فإن تلك الشخصية يكون لها تأثير انطباعي في حديثها ولا تعطي إلا تفاصيل قليلة جدًا. ولا بد من وجود هذه السمات الأربع للتشخيص.

وقد تشعر هذه الشخصيات بالكبت ولكنهم قد يشعرون بذلك لأنهم قراءوا مؤخرًا كتابًا عن الإحباط (إحباط مسرحي). فقد يمثل أنه يشعر بالإحباط لجذب الانتباه أو لمعاقبة الوالد أو الزوج. وقد يخبرون المشير أنهم يرغبون في الانتحار. وقد يتخذون ذلك ذريعة دائمًا لجذب الانتباه إلا أن المشير يجب أن يأخذ تلك التعليقات بجدية حيث إنه قد ينجح صدفة في محاولة انتحار زائفة.

الشخصية المعادية للمجتمع

إن الأشخاص الذين يعانون من ذلك الاضطراب

١٤ . ٣ الاضطرابات الكبرى للشخصية

الاضطراب	المواصفات
التشكي	شكاك، لا يثق في الناس، مفرط في حساسيته
الفصامي	منسحب، متحفظ
مثل الفصامي	غرابة التفكير والسلوك (يدعى الفصام البسيط بحسب التقسيم النفسي)
هستيري (مسرحي	كثير الانفعال والتعبير، متمركز حول ذاته، يفتقر للانضباط الجنسي
نرجسي	إحساس متعاظم بأهمية الذات
ضد اجتماعي	التعدي على حقوق الآخرين
بين .. بين	غير مستقر في عدة مجالات
المتحاشي	حساسية مفرطة للرفض
الاعتمادي	الفشل في تحمل مسئولية حياته الشخصية
الموسوس	الانشغال بالقواعد والنظام والتفاصيل
السلبي العدواني	مقاومة سلبية لمتطلبات الأداء المناسب

١٤. ٤ الاضطرابات الجنسية الكبرى

الاضطراب	المواصفات
التجول الجنسي	الرغبة أن يكون عضوًا في الجنس الآخر
الفيتيشية	انجذاب جنسي غير عادي نحو شيء أو جزء غير مثير في الجسم
الارتداد المغاير	ارتداء ملابس الجنس الآخر بغرض الإثارة الجنسية
جماع الأطفال	تفضيل الأطفال جنسيًا
حب الاستعراض	عرض قهري وعام للأعضاء التناسلية
حب التطلع	ملاحظة الآخرين أثناء خلع ملابسهم أو أثناء الجماع، ولاسيما من مكان سري.
الماسوكية	إثارة جنسية نتيجة ألم بدني أو عاطفي على الفرد ذاته.
السادية	إثارة جنسية نتيجة ألم بدني أو عاطفي يقع على الآخرين.
التحرش الجنسي	تخيل لمس شريك غير موافق.
البرود الجنسي	عدم القدرة للوصول إلى الشبق في الجماع (بالنسبة للنساء).
الضعف الجنسي	عدم القدرة للوصول إلى الشبق في الجماع (بالنسبة للرجال).
ألم الجماع	اختبار الألم أثناء الجماع الجنسي.
ألم المهبل	انقباض مفاجيء ومؤلم للعضلات المحيطة بالمهبل.

يشار إليهم أحيانًا بالشخصيات المريضة اجتماعيًا ويدخلون في صراعات متكررة مع سائر أعضاء المجتمع. وهم لا يريدون أن يتصفوا بالولاء سواء لأفراد أو لمجموعات وليس لديهم قيم اجتماعية يلتزمون بها. وهم يتصفون بالأنانية وغلاظة القلب وعدم تحمل المسئولية والتهور، وهم غير مستعدين وغير قادرين على تحمل الشعور بالذنب أو التعلم من الخبرات ولا من العقاب. إن عدم تمكنهم من اتباع القوانين ليس نتيجة لعدم معرفتهم بها أو لقلة ذكائهم، فهم يميلون إلى إلقاء اللوم على الأخرين ويحاولون ان يبرروا سلوك معاداتهم للمجتمع. ولا يمكن الاعتماد عليهم ولا يمكن الوثوق فيهم ولا يمكن توقع خطواتهم وهم غير مخلصين، وليس لديهم خطط لحياتهم وهو يعيشون فقط لإرضاء أنفسهم وسعادتهم ومتعتهم.

إن هؤلاء الأشخاص لديهم صراعات مع المجتمع منذ بداية حياتهم ويشاركون في العديد من السلوكيات الاجتماعية المرفوضة قبل سن (١٥ سنة)، مثلًا إدمان المخدرات، وأعمال السرقة،

والهروب من التعليم. لإنه نموذج من سلوكيات مختلفة ومتعددة وليس عملاً إجراميًا واحدًا والذي يؤدي إلى هذا الاضطراب. ولذلك لا يمكن فحصه حتى سن (١٨ سنة).

من أكثر الصفات وضوحًا لتلك الشخصية هو الغياب النسبي للإنفعال والشعور بالذنب. والكتاب المقدس يتحدث عن الأشخاص الذين يقسّون قلوبهم بحيث لا يشعرون بالذنب. إن الله يحاول مرارًا وتكرارًا إقناع الناس بحاجتهم إلى الخلاص لكن الرفض المستمر يجعل الروح القدس يتوقف عن الاقناع لحاجة الناس. وبعض اللاهوتيين يفسرون نقطة اللاعودة هذه بالخطية التي لا تغتفر. إلا إن بعض الأشخاص يأتون للسيد المسيح المخلص وتقل تدريجيًا نسبة كرههم للمجتمع كلما ينمون في المسيح. وبعيدًا عن الخلاص، فإن قليلين الذين يعانون من ذلك الاضطراب لا يحرزون تقدمًا واضحًا حتى من خلال العلاج النفسي البعيد المدى.

الشخصية النرجسية (حب الذات)

إن ذلك الاضطراب يدمج بين عدة صفات من الاضطرابات الأخرى؛ فالشخصية النرجسية هي شخصية متمركزة حول الذات وهي مثل الشخصية التمثيلية (الهستيرية). ومثل الشخصية المعادية للمجتمع فهو ينقصه التعاطف مع الآخرين ولا يلاحظ دائمًا متى يجرح الآخرين.

من ملامح الشخصية النرجسية هو النقد الشديد في شكل السخرية أو اللوم أو الغضب، وهؤلاء الأشخاص يميلون إلى استغلال الآخرين لأغراضهم الشخصية. ولديهم إحساس مبالغ فيه بأهميتهم وذاتيهم، ويشعرون ان المشاكل التي يتعرضون لها هي الفريدة من نوعها. وهم يقضون وقتًا طويلاً في التفكير في أوهام السلطة والنجاح والتألق والمثالية والحب والجمال. ويعتقدون أنهم يجب أن يحصلوا على امتيازات خاصة، ولكنهم لا يردون الجميل للآخرين. وهم في حاجة إلى الاهتمام والمدح المستمر، وقد يتلاعبون بالآخرين ليحصلوا على ما يريدون وهم لا يحسون بمشاعر الآخرين ودائمًا غيورون.

إن مصطلح "نرجسية" مأخوذة من أسطورة يونانية عن نرجس الصغير الذي رأي صورته منعكسة على سطح الماء ووقع في الحب معها. وكما قال لاش (1979) Lasch اننا قد لا نكون مصابين بذلك الاضطراب ولكن العديد منا (شاملا العديد من المسيحيين) لديهم بعض تلك الصفات.

ويرى كيلباتريك Kilpatrick (1983, 57-60) ان الشخص المتحضر يحاول أن يكون هو الله (الخطية الأولى). وبهذا فهو يفقد الإحساس بالمسئولية تجاه الآخرين حيث إن ذاته هي التي تصبح متوجة. ولقد ربط كيلباتريك بين تلك المشكلة ونظرية الحركة الذاتية والتركيز الشديدعلى قيمة الذات في علم النفس الحديث. ولئن شجع كثير من علماء النفس على أن يتطلع الناس إلى ذواتهم وإلى المنفعة الشخصية، ولكن ليس كل العلماء قد فعلوا ذلك.

ويجب على الشخص المسيحي أن يقاوم إغراء اتجاهه نحو النرجسية. إن المناقشة السابقة لا تشمل كل اضطرابات الشخصية ولكنها تقدم عينات لبعض اضطرابات الشخصية الكبرى والتي يعاني منها البعض.

مجالات أخرى لعدم السوية (الشذوذ)

هذا الفصل أعطى اعتبارًا لمجرد جزء من الاضطرابات المحتملة. والتقسيم النفسي للأمراض DSM III يحتوي على الكثير والذي يقع ضمن فئات أخرى عامة متعددة. واللازمات العضوية المرضية والاضطرابات تشمل مشاكل متعددة ومتعلقة بالعقاقير واضطرابات المخ. وأكبر قسم في هذا التقسيم يتضمن اضرابات تظهر عادة وأولا بعد الولادة وفي الطفولة والمراهقة (ورد العديد منها في الفصل ١٠). أما اضطرابات الفئة الأخيرة فهي فقد الشهية العصبي، والشراهة في الأكل، أو أكل ما ليس طعامًا مثل التراب أو الدهانات. والاضطرابات القهرية تشمل: القمار المرضي، وجنون السرقة، وجنون إشعال الحرائق والانفجار المتقطع (هجوم مندفع أو تدمير لممتلكات لا يتناسب مع المؤثر المتسبب). لقد تم تلخيص الاضطرابات الجنسية في (جدول ١٤. ٤). إن المشاكل المتعددة والممكنة، تبين مدى اختلافات السلوك البشري، سواء كان صالحًا أم شريرًا.

المراجع

Adams, J. 1977. *Competent to counsel.* Grand Rapids: Baker.
Alnor, W. 1985. Atlantic City: The gamble that lost. *Eternity* (Apr.): 23--28.
Anonymous, A., and J. Meier. (In press.) *On stage as one.* (Excerpted in Christian Psychology 1985186).
Armstrong, G. 1983. A psychological and theological understanding of the histrionic personality. *Pastoral Psychology* 31: 193-203.
Backus, W. 1985. *Telling the truth to troubled people.* Minneapolis: Bethany.
Beck, J. 1981. Treatment of spiritual doubt among obsessing evangelicals. *Journal of Psychology and Theology* 9: 224-31.
Bleuler, E. 1950. *Dementia praecox.* New York: International University Press.
Brand, P., and P. Yancey. 1984. *In his image.* Grand Rapids: Zondervan.
Brown, B. 1974. Depression roundup. *Behavior Today* 5: 117.
Bush, J. 1979. *Disaster response: A handbook for church action.* Scottdale, Pa.: Herald. Bustanoby, A. 1988. Counseling the seductive female. Leadership 9: 48-54.
Carlson, A. 1955. *He is able: Faith overcomes fear in a foxhole.* Grand Rapids: Zondervan.
Chaney, D. 1981.*Mental health skills for clergy.* Valley Forge, Pa.: Judson.
Christian, S., and M. Johnson. 1986. *The very private matter of anorexia nervosa.* Grand Rapids: Zondervan.
Clinebell, H. 1968. *Understanding and counseling the alcoholic.* Nashville: Abingdon.
Collins, G. 1972. *Fractured personalities.* Carol Stream, Ill.: Creation.
Conver, C., and L. Conver. 1988. *Self-defeating life-styles.* Nashville: Broadman. Cosgrove, M., and J. Mallory. 1977. *Mental health: A Christian approach.* Grand Rapids: Zondervan.
Darling, H. 1969. Man in triumph. Grand Rapids: Zondervan.
Dempsey, D., and P Zimbardo. 1978. *Psychology and you.* Glenview, Ill.: Scott, Foresman. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders.* 3d rev. ed. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
Foster, T. 1984. *How to deal with depression.* Wheaton, Ill.: Victor.
Friesen, J. 1988. Treatment for multiple personality disorder. Session of International Conference on Christian Counseling, Nov. 12. Tape available from Fuller Theological Sem¬inary, Pasadena, Calif.
Geisler, N. 1982. A Christian perspective on wine-drinking. *Bibliotheca Sacra* 139 (Jan.): 46-56.
Getting Free. 1988. *Christianity Today* 32 (Dec. 9): 29-44.
Gibson, D. 1985. Doubting Thomas, the obses-sive. *Journal of Psychology and Christianity* 4: 34-36.
Guldseth, G. 1969. *God is for the emotionally ill.* Watchung, N.J.: Charisma.
Hart, A. 1986. *The hidden link between adrenalin and stress.* Waco: Word.
Hetherington, E., K. Camara, and D. Feather-more. 1983. Achievement and intellectual functioning of children in one-parent house-holds. In *Achievement and achievement motives*, ed. J. Spence. San Francisco: Freeman.
Hyder, 4. 1971. *The Christian's handbook of psychiatry.* Old Tappan, N.J.: Revell.
Jenkins, R. 1968. The varieties of children's behavioral problems and family dynamics. *American Journal of Psychiatry* 124: 134-39.
Johnson, R. 1984. Bulimia. *Cornerstone* 12: 29-30.
Jones, D. 1981. *Our fragile brains.* Downers Grove: Inter-Varsity.
Jones, S., and D. Workman. 1989. Homosexuality: The behavioral sciences and the church. *Journal of Psychology and Theology* 17: 213-25.
Kilpatrick, W. 1983. *Psychological seduction.* Nashville: Nelson.
Kolata, G. 1981. Clues to the causes of senile dementia. *Science* 211: 1032-33.
Kotesky, R. 1983. *General psychology for Christian counselors.* Nashville: Abingdon. Lasch, C. 1979. Culture of narcissism. New York: Norton.
Lenters, W. 1985. *The freedom we crave.* Grand Rapids: Eerdmans.
MacKay, D. 1980. *Brains, machines and persons.* Grand Rapids: Eerdmans.
McKenna, D. 1977. *Awake my conscience.* Winona Lake, Ind.: Light and Life.
McMinn, M. 1988. The abiding Mr. Hyde. *Christianity Today* 32 (Nov. 18): 27-29.
Malony, H., ed. 1983. *Wholeness and holiness.* Grand Rapids: Baker.
Mayo, M. 1987. *A Christian guide to sexual counseling.* Grand Rapids: Zondervan.
Meier, P. 1977. *Christian childrearing and personality development.* Grand Rapids: Baker.
Michels, N. 1988. *Helping women recover from abortion.* Minneapolis: Bethany.
Minirth, F. 1977. *Christian psychiatry.* 41d Tappan,

Victor.

Sears, R. 1961. Relation of early socialization experiences to aggression. *Journal of Abnormal Social Psychology* 63: 466-92.

Sergovich, F., et al. 1969. Chromosomal aberrations in 2159 consecutive newborn babies. *New England Journal of Medicine* 280: 851-54.

Shepperson, V. 1984. Jacob's journey: From narcissism toward wholeness. *Journal of Psychology and Theology* 12: 178-87.

Smith, N. 1977. *Winter past*. Downers Grove: Inter-Varsity.

Spickard, A., and B. Thompson. 1985. *Dying for a drink*. Waco: Word.

Stein, R. 1975. Wine drinking in New Testa-ment times. *Christianity Today* 19 (June 20):
9-11

Stuart, R. 1970. *Trick or treatment*. Champaign, Ill.: Research.

Szasz, T. 1970. *The manufacture of madness*. New York: Harper and Row.

Thomas, D. 1984. Hope for binge eaters and other addicts. *Journal of Psychology and Theology* 12: 34-39.

Thomsen, M. 1984. Coping with depression. *Ministry* (Sept.): 4-b.

VanVondervan, J. 1985. *Good news for the chemically dependent*. Nashville: Nelson.

Vredevelt, P., and J. Whitman. 1985. *Walking a thin line*. Portland, Oreg.: Multnomah.

Walker, P. 1984185. How you can overcome the power of stress. *Ministries* 3 (Winter): 34--37.

Wallerstein, J., and S. Blakeslee. 1989. *Second chances*. New York: Ticknor and Fields.

Weaver, G. 1986. Senile dementia and a resurrection theology. *Theology Today* 42 (Jan.): 444-Sb.

Wheat, E., and G. Wheat. 1981. *Intended for pleasure*. Rev. ed. Old Tappan, N.J.: Revell.

Wilson, E. 1984. *Sexual sanity: Breaking free from uncontrolled habits*. Downers Grove: Inter-Varsity.

White, J. 1982. *The masks of melancholy*. Downers Grove: Inter-Varsity.

Young, P 1981. The neurotic Christian. *Journal of the American Scientific Affiliation* 33 (Dec.): 215-19.

N.J.: Revell.

Minirth, F., and P. Meier. 1978. *Happiness is a choice*. Grand Rapids: Baker.

Myers, D. 1978. The *human puzzle*. San Francisco: Harper and Row.

Narramore, C. 1984. *The compact encyclopedia of psychological problems*. Grand Rapids: Zondervan.

National Institute of Mental Health (NIMH). 1985. *Mental health, United States*, 1985. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.

—. 1988. Cited in the *Atlanta Journal* {Nov. 8}: 1 D.

Nolan, W. 1974. *Healing: A doctor M search of a miracle*. New York: Random.

O'Neill, C. 1982. *Starving for attention*. New York: Continuum.

Qwens, C. 1982. *A promise of sanity*. Wheaton, Ill.: Tyndale.

Owens, T. 1984. Personality traits of female psychotherapy patients with a history of in-cest. *Journal of Personality Assessment* 48:
606-8

Patterson, G. 1979. Treatment for children with conduct problems. In *Aggression and behavior change*, eds. S. Feshbach and A. Fraczek. New York: Praeger

Peck, M. 1983. *People of the lie*. New York: Simon and Schuster.

Pervin, L. 1978. *Current controversies and issues in personality*. New York: Wiley. Poznanski, E. 1973. Children with excessive fears. American Journal of orthopsychiatry 43: 428-38.

Price, M. 1981. Helping children cope with nat-ural disasters. *Church training* (Sept.).

Provence, S., and R. Lipton. 1962. *Infants in institutions*. New York: International University Press.

Rekers, G. 1982. *Growing up straight*. Chicago: Moody.

Rowland, C. 1985. *The monster within: overcoming bulimia*. Grand Rapids: Baker.

Sabom, W. 1985. The gnostic world of anorexia nervosa. *Journal of Psychology and Theology* 13: 243-54.

Seamonds, D. 1988. *Healing grace*. Wheaton, Ill.:

15

العلاج النفسي والمشورة الشخصية

يعتقد البعض أن مبادئ علم النفس مع مبادئ المشورة والعلاج النفسي، ولكن علم النفس يفوق ذلك بكثير. لأن علم النفس هو دراسة الذات الداخلية واشخص ككل وهو يجمع بين جميع نواحي الشخصية. ودائما يعتبر العلاج النفسي والمشورة أنه فن مساعدة الآخرين في التغلب على مشاكلهم، وبصورة إيجابية أكثر، هو مساعدة الأشخاص في النمو العقلي والنفسي والروحي بصورة صحية.

ان مصطلح "العلاج النفسي" دائمًا يستخدم لشرح عملية مساعدة الناس الذين يعانون من مشاكل حادة مثل تلك الموضحة في الفصل السابق. أما الاضطرابات العقلية وبعض المشاكل النفسية الرئيسية الأخرى فهي تتطلب معالجة مكثفة من أشخاص مهنيين قضوا سنوات طويلة في تعلم كيفية التعامل مع تلك المشاكل. ان المشورة من ناحية أخرى هو مصطلح أكثر شمولية يشير إلى عملية مساعدة الآخرين الذين يعانون من مشاكل عامة متعددة مثل الزواج والمشاكل الأسرية. إن المشيرين قد تلقوا تدريبًا لسنوات طويلة كمعالجين، ولكنهم أقل دراية بالاضطرابات العقلية الحادة.

إن العلاج النفسي يحاول عمل تغييرات دائمة في حين إن المشورة تتوجه نحو إعطاء النصيحة. إلا أن التفريق بينهما ليس بهذه السهولة، حيث إن المشيرين والمعالجين النفسيين كلهم يستفيدون من أساليب المحادثة لأنهم يقدمون النصيحة ولهذا يمكن أن يطلق عليهم كلمة "المشيرين" بالإضافة لذلك فإن المشيرين دائمًا يستخدمون تقنيات العلاج النفسي والتي تم تطويرها نتيجة العمل مع هؤلاء المضطربين جدًا. وبوجه عام يمكن أن نقول إن المعالج النفسي هو مستشار، ولكن ليس جميع المشيرين معالجين نفسيين.

المعالجون النفسيون والمشيرون

ان مصطلح "العالم النفساني" يعكس نوعية محددة من التدريب ولا يجب استخدامه بإفراط شديد. إن علماء النفس يتعاملون مع جميع نوعيات المشاكل. وبوجه عام فإن عالم النفس السريري (الإكلينيكي) لابد أن يحصل على الدكتوراه في علم النفس ويتبعها فترة تدريب متمرن تحت عالم نفساني ولابد أن يحصل على ترخيص من الولاية. وذلك التصريح يتطلب النجاح في امتحانات الولاية في

تقنيات علم النفس والمعرفة. إن الأشخاص الذين حصلوا على درجات الماجستير في علم النفس لابد ان يعملوا تحت عالم نفس معتمد كمساعد له، ويعتبر ذلك جزءًا من فترة التدريب.

وفي حين أن علماء النفس يحصلون على درجة الدكتوراة في علم النفس فإن الطبيب النفسي يحصل على درجة الدكتوراه في الطب. ويحصل الطبيب النفسي عادة على تدريب إضافي في المشورة ويستكمل تدريبه في مستشفى للأمراض العقلية حيث يمارس تقنيات المشورة: وقد يقوم الطبيب العقلي بوصف الدواء كجزء من العلاج ولكن تنقصه الخلفية العريضة عن النظرية النفسية والبحاث التي يمتلكها علماء النفس. وقد يجيدون بالفعل العلاج مثل علماء النفس ولكن تدريبهم يكون مختلفاً.

إن مستشاري الزواج والمشاكل العائلية يتعاملون أكثر مع تلك الحالات الشائعة والتي تكون أقل حدة. إن بعض المشيرين بوجه عام لابد ان يحصلوا على درجة الماجستير في المشورة ولكن ليس دائمًا في علم النفس (على سبيل المثال، بعض المدارس لديهم أقسام منفصلة للمشورة أو أقسام أخرى للتعليم تقدم هذه البرامج). إن العديد من مستشاري العائلات والمشاكل الزوجية حصلون على درجة الدكتوراة في المشورة وهذا قد يصبح متطلبًا أساسيًا. ومعظم الولايات تعطي ترخيصًا لاستشاري الزواج والمشاكل العائلية. إن المشيرين الذين لا يحصلون على درجة الدكتوراة يعملون تحت إشراف شخص آخر له هذه الدرجة.

إن الأخصائيين الاجتماعيين في المدارس يحصلون أما على درجة الماجستير أو درجة الدكتوراة في ذلك المجال. وبوجه عام فهم يعملون بداخل المدارس ويتعاملون مع مشاكل الأطفال السلوكية والتعليمية في المدارس. إن غالبية الولايات تتطلب الحصول على ترخيص لممارسة مهنة الأخصائي الاجتماعي في المدارس.

هناك فئة خامسة مهمة جدًا وهم مستشارو الرعاية الروحية، وفي غالبية الولايات لابد أن يعملوا تحت رعاية جمعية كنسية (إلا إذا كانوا مؤهلين وفقًا لأي نوع آخر من المشورة).

في حين إن هؤلاء المعالجين غير مرخصين وأن غالبية الولايات ليس لها متطلبات تعليمية محددة لذلك التخصص، لابد أن يحصلوا على درجة لاهوتية في المشورة الكنسية. وهم أيضًا يحتاجون إلى الإعداد الجيد في الإنجيل واللاهوت وعلم النفس والمشورة. إن افضل برامج كلية اللاهوت لابد أن تستوفى متطلبات الحصول على ترخيص المشورة الزوجية والعائلية حيث ان الرعاة في حاجة إلى المهارات في ذلك المجال.

وبجانب تلك الفئات الخمس هناك نوعيات أخرى من المشيرن وهم خارج نطاق النقاش. وهذا يشمل العاملين في مجال الطب النفسي والذين يحصلون دائمًا على درجة الماجستير في الأعمال الاجتماعية ويكون لهم تدريب في مستشفى الأمراض العقلية.

إدخال الحالات النفسية إلى المستشفيات

إن بعض المسيحيين يعترضون على الدخول للعلاج النفسي تحت أي ظروف ويقولون إن الاعتماد على الطب النفسي ليس من شيمة الحياة الروحية حيث إن المؤمنين لابد أن يعتمدوا فقط على الله.

إلا أن السيد المسيح قال إن المريض يحتاج للطبيب. إن القديس لوقا الذي كتب جزءًا كبيرًا من العهد الجديد أكثر من بولس، كان طبيبًا. إن استخدام الله للمعجزات في الكنيسة الأولى لإثبات أن المسيحية صحيحة قبل استكمال الكتب، لا يبرر تصميم بعض المسيحيين على إن الله يستطيع أن يشفيهم بصورة غير طبيعية. إن الله يقوم بشفاء العديد من المسيحيين من خلال تكنولوجيا الطب المتقدم ويتوقع منا أن نستخدم الذكاء الذي أعطاه لنا.

هناك بعض من المزايا في دخول المرضى للعلاج من الاكتئاب أو القلق الشديد. فإن المرضى يكون لديهم مكان آمن يلجأون إليه، والمزيد من العلاج النفسي مع تسهيل الملاحظة اليومية للمريض والتأقلم مع العلاج بصورة أكبر.

ومن مساوئ دخول المرضى هو تجنب تحمل المسئولية والإحساس أنه وصمة عار وإحساسه برفض الآخرين له بعد خروجه منها بالإضافة إلى التكاليف التي يتحملها.

المشورة (العلمانية) الدنيوية

قبل شرح ممارسة المشورة المسيحية، سوف نأخذ نظرة سريعة على عدد من المدارس الفكرية في علم النفس الدنيوي وممارسات العلاج التي يذكرونها. إن النظر إلى علاجات بديلة سوف يساعدنا للترحيب باتجاه الإنجيل المتفرد المذكور في هذا الكتاب ومدى انتفاع المشيرين المسيحيين من تلك الرؤى الدنيوية.

التحليل النفسي

أن العقل الباطن هو التركيزفي أسلوب العلاج النفسي، وكما سبق أن ذكرنا في هذا المرجع فإن العقل الباطن يعتبر مسئولاً عن التوتر والإحساس بالذنب وآليات الدفاع. وهنا سوف نضع في اعتبارانا اتجاه فرويد على الرغم من أنه ليس الاتجاه النفسي العقلي الوحيد المتاح. أن أقدم اتجاه هيكلي للقيام بفحص ومعالجة المشاكل النفسية هو التحليل النفسي النموذجي (الكلاسيكي). إن نظرية التحليل النفسي الحديث تأتي أساسًا من أعمال فرويد (١٩٣٣). أن تلك النظرية تركز أساسًا على دور اللاشعور والقوى الديناميكية في التوظيف العقلي.

بالنسبة لفرويد، فإن الهدف من العلاج هو تفهم دور العقل الباطن في المشاكل الحالية. وبالتعرف على اللاشعور، يصبح الشخص أكثر قدرة على مواجهة الواقع. إن العلاج عن طريق التحليل النفسي النموذجي، يتطلب من المريض أن يستلقي على الأريكة في حين يستخدم الطبيب النفسي والمريض التقنيات المتعددة في محاولة الكشف عن صراعات اللاشعور. إن المريض يُطالب بأن يتحدث عن أي شيء يتمناه شاملاً جميع ذكرياته ومشاعره القديمة. ثم يبدأ المعالج في طرح أسئلة على المريض عن الأفكار والخيالات والمشاعر المصاحبة لموضوع معين (التداعي الحر). ويمكن أيضًا استخدام الرد الفعلي الانفعالي وغير التناسق والناتج عن لا شعور المريض تجاه المعالج (الانتقال). على سبيل المثال، قد يكن رد فعل المريض اللاشعوري تجاه المعالج على أنه رمز للأب أو الأم. ويعتقد ان تلك الاستجابة يمكن أن تستخدم لتسهيل فهم المشاعر غير المدركة لدى المريض تجاه والده أو الدته أو شريك الحياة.

لابد أن يلاحظ المعالج ويشير إلى مقاومة المريض للتحدث عن أو العمل من خلال مجالات متعددة من الصراع. ويركز بشدة على توضيح هذه المشاعر. وكلما زاد إدراكه بتلك المشاعر فإن آلية الدفاع التي قامت بإخفائها يتم كشفها أيضًا. إن نظرية التحليل النفسي تنص على أن المرضى عندما "يختبرون" القبول لدى المعالج النفسي فإنهم يقبلون و"يحبون" أنفسهم بصورة أكبر مع تنمية القدرة على التحمل الذاتي، فإن دفاعهم ضد الصراع اللاشعوري يقل. إن المحلل النفسي والمريض دائمًا يتقابلان لمدة ساعة واحدة يوميًا ولمدة خمسة أيام في الأسبوع. ومتوسط فترة العلاج بالتحليل النفسي تتراوح بين ثلاثة أو خمسة أعوام ولكن بعض المرضى يظلون تحت التحليل لفترة أطول.

من خلال عملية العلاج تحدث عملية تنفيس، حيث إن الشخص الذي يتم علاجه، يكون لديه مجموعة من المشاعر الفجائية مصحوبة بنظرة جديدة؛ والإدراك الجديد للعقل الباطن يساعد في تقدم العلاج بصورة أكبر والتخلص من المشاكل أيضًا.

ولقد انتفع فرويد (١٩٠٠) من تحليل الأحلام في محاولاته للتعامل مع اللاشعور. إن أحلام العملاء قد تم تحليلها بحسب محتواها الظاهر والبعيد. إن المحتوى الظاهر يشيرإلى التفاصيل التي يمكن تذكرها من الحلم. ومن هذا المحتوى، يحاول المعالج النفسي أن يصل إلى المعنى للرسائل الخافية والرمزية الغامضة. ومال فرويد لوجود مجموعة كبيرة من الرموز الجنسية في الأحلام. على سبيل المثال، أي شيء مُدبب مستدير، وطويل مثلاً الصاروخ يمكن تفسيره على انه العضو الذكري للرجل. إن تفسير الحلام قد يصبح من

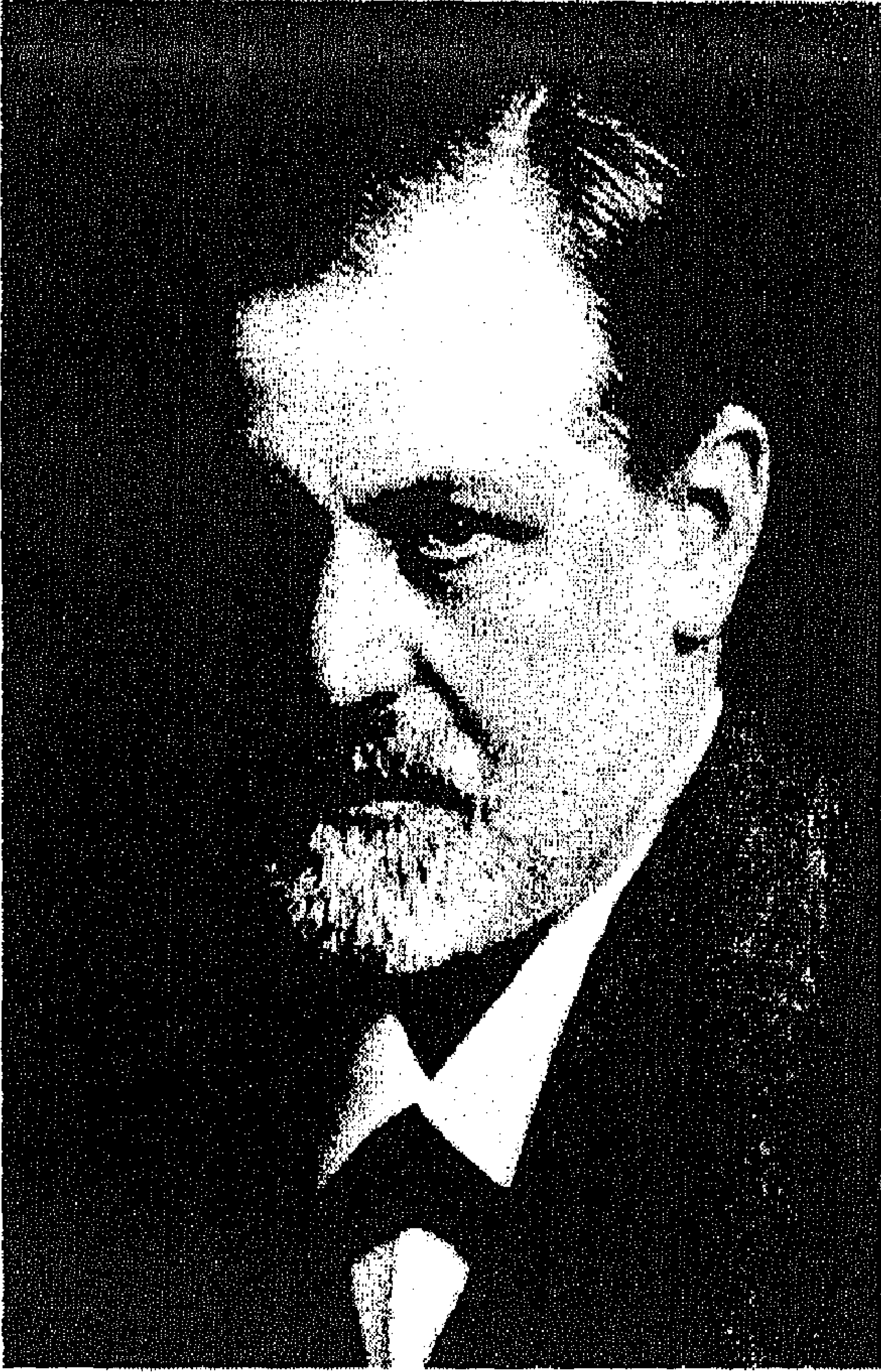
الواضح أنه محفوف بالمخاطر والقليل من علماء النفس يستفدون من ذلك الاتجاه اليوم (بخلاف أتباع فرويد ويونج).

كما استفاد فرويد من التنويم المغناطيسي في السنوات الأولى من الممارسة، ولكن فيما بعد تركه في مقابل التداعي الحر. إن التنويم المغناطيسي التقليدي يشمل جعل المريض يسترخي ويدخل في حالة أخرى من الإدراك حيث يكون الفرد فيها أكثر قدرة على الاستقبال وأكثر قابلية للإيحاء. ووفقًا لتعليمات المشير فإن العميل يرجع إلى نقطة معينة في مرحلة الطفولة عندما تم له خلالها حدث مؤلم وهو المسئول عن مشكلته الحالية. وبإعادة إحياء ذلك الحدث أمامه، يستطيع الفرد أن يدرك أسباب المشكلة الحالية ويستطيع ان يحل الصراع بصورة أفضل.

بعض علماء النفس يستخدمون التنويم المغناطيسي ولكن باتجاه يختلف عن الاتجاه التقليدي وفي غالبية الحالات، يوضع الشخص في مرحلة مسترخية للشعور ويُعطى المقترحات التي تساعده وعلى مواجهة مشاكله الحالية، وعلى سبيل المثال، فإن سلسلة المدخنين بشراهة قد يفترضون أن طعم النيكوتين سوف يجعلهم مرضى بصورة عنيفة. إن عملية الإيحاء بالتنويم المغناطيسي قد يكون مؤثرًا، خاصة إذا كان العملاء يريدون التغلب على مشاكلهم. إن نوعية ذلك التنويم المغناطيسي لديه عوامل مشتركة عديدة مع تقنيات علم النفس السلوكي وتحوله إلى التحليل النفسي.

لقد انقسم المسيحيين من ناحية التنويم المغناطيسي حيث يعتقد البعض أن ذلك الإجراء خطير جدًا لأنه في حالة الشعور المتغير والمنفتح هناك احتمال للتأثير الشيطاني. والبعض الآخر يعتقد أن هذا إجراء مقبول إذا كان المشير شخصًا تقيًا ويسبق عملية التنويم المغناطيسي الصلاة. إلا أن العديد يفضلون وسائل أخرى من المشورة حيث إن التنويم ليس طريقة فعالة مثل الاتجاهات الأخرى. والواقع أن هناك دليلاً على عدم حدوث تراجع حقيقي (Nash 1987).

والجدير بالذكر أنه توجد وسيلة مسيحية مميزة



Sigmund Freud (1859–1939).

للاستشفاء النفسي ويطلق عليها: "شفاء الذاكرة" أو "الشفاء الداخلي". وبوجه عام فإن ذلك الاتجاه يشارك مع التحليل النفسي التركيز على الشفاء في أعماق الكيان. وهنا يتم تشجيع العملاء على الاسترخاء ثم يُطلب منهم شرح اختبارات المشكلة المبكرة. وعندما يحاول العملاء استعادة تلك الذكريات فإن المشير يشجعهم على طلب الله لكي يغفر لمن أساؤا إليهم (أو يسامحوا أنفسهم إذا كانوا قد أخطأوا في حق أنفسهم). ثم يطلبون من الله أن يمحو عنهم آلام الذكريات المؤلمة، وقد يتخيل العملاء السيد المسيح يساعدهم في ذلك الموقف. وأفضل مصدر حتى تاريخه عن شفاء الذاكرة هو سيماندز Seamands (1985).

التحليل التبادلي (TA)

هناك أوجه عديدة للتشابهة السطحي بين التحليل التبادلي وعلم النفس لدى فرويد. على سبيل المثال، فإن الهو والأنا والأنا العليا متشابهة مع التحليل

١٥. ١ نماذج مقترحة للتحويل

١. يتم التحويل إلى علماء النفس بالنسبة للحالات الآتية:
- الانتحار أو القتل (يقوم الطبيب بوصف دواء أيضًا).
- المريض العقلي (يحتاج إلى الطبيب أيضًا).
- المريض بالفوبيا (الخوف المرضي) وخاصة إذا كانت المشاكل مرتبطة بمرحلة الطفولة المبكرة.
- أن يكون لديه مشاكل جنسية (يحتاج لطبيب أو طبيب نفسي)

٢. التحويل إلى الطبيب النفسي للحالات الآتية:
- مرضى الذهان الدوري (مرح واكتئاب)
- من لديه مشاكل بدنية تتصل بالمشاكل النفسية.
- الاكتئاب الشديد
- من يتصف بالنشاط الزائد (طبيب أطفال قد يساعد هنا).
- مشاكل شديدة كالمذكورة في الفصل ١٤.

٣. الرجوع للأخصائي النفسي في المدرسة للحالات الآتية:
- المتخلفون عقليًا (أو المتوقع حدوثه).
- من لديه مشاكل في التعليم
- من لديه مشاكل سلوكية في المدرسة.

٤. الرجوع إلى مستشار الزواج والمشاكل الأسرية في الحالات الآتية:
- من لديه صراعات زوجية أو الاتجاه نحو الطلاق.
- من لديه مشكلة في تربية الأطفال.
- المعاناة من أي مشاكل أخرى أو في حالة عدم تواجد المتخصصين.

٥. الرجوع إلى استشاري الكنيسة في الحالات الآتية:
- مواجهة مشاكل نفسية وروحية (وربما يحتاجون إلى مصادر أخرى).

التبادلي في حالات الطفل والشخص البالغ وحالات "الأنا" لدى الآباء. لكن غالبية علماء النفس لا يعتبرونه نوعًا من المشورة النفسية الفعالة.

ووفقًا للتحليل التبادلي (Harris 1969) يوجد هناك العديد من الاحتياجات الأساسية. الاحتياج الأول هو "مقدار الجوع"، أي الحاجة إلى شخص آخر من حيث الوقت والعناية والاتصال البدني. والاحتياج الثاني هو "الجوع المعرفي" وهو الذي يتم إشباعه عندما يدرك الآخرون وجودنا. والاحتياج الثالث هو "الجوع التركيبي" أي ما هو الشيء الذي تقضي فيه وقتك. وهناك احتياج رابع هو "الجوع للقيادة" خاصة الفرصة لمساعدة الآخرين لترتيب أوقاتهم، والاحتياج الأخير هو "الجوع للإثارة" والذي يتم استيفاؤه من خلال ترتيب الوقت بالطرق التي تعطيك المزيد من المتعة.

إن التحليل التبادلي يستخدم عددًا من المصطلحات بطريقة معينة. على سبيل المثال، وضع مخطوط لخطة الحياة يتم تقريره في سن مبكر والذي يستوفى الأشخاص من خلاله احتياجاتهم في العالم وكما يرونها من موضعهم في الحياة من وجهة نظرهم. إن المخطوط هو خطة للحياة تحتوي على الأشياء المهمة والتي سوف تحدث للفرد. إن مواقف الحياة الربعة المحتملة هي:

أنا علي ما يرام وأنت على ما يرام
انا على ما يرام وانت لست على ما يرام
أنا لست ما يرام وأنت على ما يرام
أنا لست على ما يرام وأنت لست على ما يرام

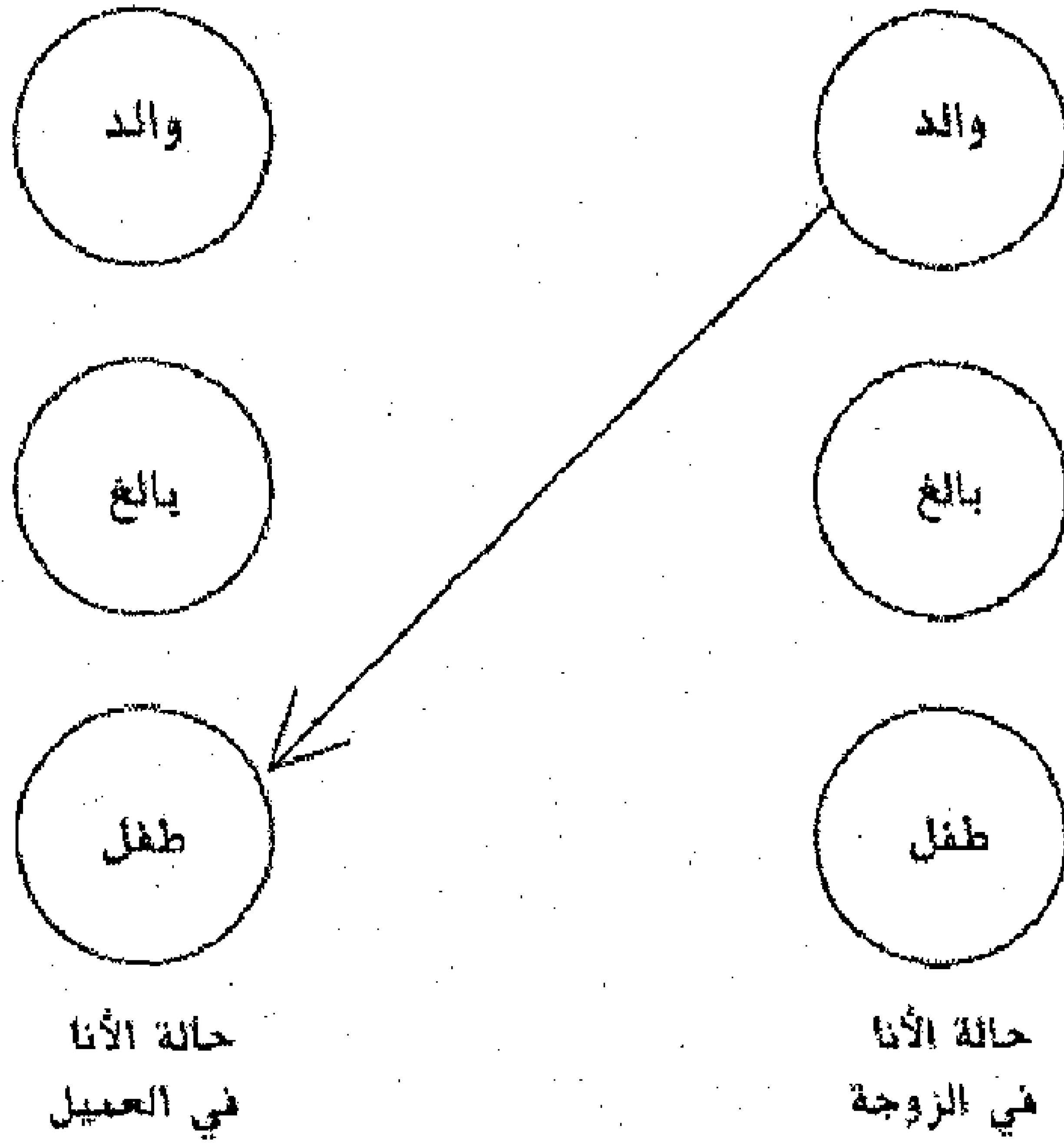
إن أهمية وضع الحياة هي أنها تساعد على تحديد نوعية المخطوط الذي سيضعه الشخص ويتبعه في جميع مراحل الحياة. إن الألعاب هي سلسلة من الأعمال التبادلية التي تحدث على مستويين مختلفين من الاتصالات المتزامنة مع تحول غير متوقع نحو الذروة، ربما شعور خاص مثل الشعور بالذنب أو الإحباط أو الغضب. وهناك ثلاث حالات من الأنا والتي تشكل أساس التحليل الهيكلي. الحالة الأولى هي وضع ‘‘الطفل‘‘؛ والذي يشمل المشاعر والاتجاهات ونماذج سلوك الأطفال تحت سن السادسة.

وحالة الذات (الأنا) الثانية هي وضع ‘‘الوالدين‘‘؛ وهذا الوضع يعكس النصائح، والقيم، والأشياء الواجب اتباعها، والأشياء التي لا يجب اتباعها، ويتم برمجتها سواء اجتماعيًا أو تقليديًا. والحالة الأخيرة هي وضع ‘‘البالغ‘‘؛ وهي ناحية الذات التي تتجاوب مع الواقع ‘‘الخدع‘‘ هي المشاعر التي يجمعها الأفراد لكي يبرروا الأعمال الرئيسية في خطة حياتهم.

إن التحليل التبادلي هو العلاج التعاقدي حيث يحدد المرضى الشيء المتوقع أن يحققوه من خلال علاقة العلاج. وقد يرفض أو يقبل المعالج ذلك التعاقد معتمدًا إذا ما كان يستطيع أن يقدم المساعدة. إن العلاج يبدأ بالتحليل الهيكلي (التركيبي) وهو تعريف وتحديد الثلاث حالات من الأنا في الفرد وفي الآخرين.

إن التحليل الهيكلي يتبعه التحليل التبادلي أي تحليل لحالات الأنا والتي يصدر عنها العلاقة التبادلية وحالات الأنا التي تتجه إليها الأفعال (انظر الشكل ١٥. ١).

وعلى الرغم من التأثير بالآخرين، فإن الاختيار النهائي لمخطط الحياة هو اختيار الشخص نفسه. إن الأفراد يختارون أفضل مخطوطة تتوافق مع وضع حياتهم المقرر بالفعل بالإضافة إلى الأدوار



15. 1 مثال للتحليل الهيكلي التركيبي

والخدع التي يمكن ان يتعلمها وفقًا لظروف الأسر الحتمية ورغباتها واحتياجاتها وأهدافها.

إن بديل لعب الدور، هو نموذج لحياة مستقلة يتم اختيارها ذاتيًا والتي يمكن تغيرها إلى نموذج أفضل وجميل في أي وقت. من وجهة النظر المسيحية، فإن المشكلة مع التحليل التبادلي هي أنه بدون السيد المسيح فإن التغيير صعب ولا من هو بحال جيد.

تعديل السوك

إن السلوك يشمل رد الفعل الحركي، والانفعالي، والإدراكي لأي مؤثرات خارجية وداخلية. إن السلوك غير المتأقلم يمكن تغييره منهجيًا عن طريق تطبيق تقنيات مشتقة من نظرية التعليم.

إن العلاج السلوكي يركز على التغييرات في السلوك الخارجي. إن تعديل السلوك المباشر يؤدي إلى تغييرات في المشاعر والاتجاهات. إن المعالج يتوقع أن العملاء يضعون أهدافًا معينة تساعدهم في علاجهم الشخصي. إن تعديل السلوك يعمل جيدًا مع حالات الفوبيا (الخوف المرضي)

١٥ . ٣ المجاملة كوسيلة تقوية في الكنيسة

أحيانًا يجد الرعاة أنفسهم متحيرين حول كيفية التعامل مع الشهادات أو التعليقات الأخرى في الخدمات، والتي لا تتوافق مع لاهوت الكنيسة. وعلى سبيل المثال، ماذا يفعل الراعي عندما يؤكد أحد الزائرين أن برنامجًا تلفزيونيًا تقدمه فرقة دينية، قد ساعده كثيرًا؟

إن رد فعل الراعي يجب أن يكون لطيفًا لكن صريحًا. إن كلمة "آمين" لا تعزز فقط المتكلم، بل ربما تستخدم أيضًا لتعزيز المعتقد الديني. ومن الضروري أن يقيّم الراعي الموقف بدقة. إذا كان المؤمن المشارك لأول مرة علانية، ضعيفًا، يمكن القول له: "شكرًا لأفكارك ولكني أود الحديث معك أكثر بعد نهاية الخدمة". وأحيانًا يكون الصمت (الإلغاء) مناسبًا. أما مع التأكيدات الصارمة، فلابد من المواجهة مثل "نأسف لأن هذه المعتقدات تخالف هذه الكنيسة". أما التدخل (المقاطعة) فقد يكون عقابًا قويًا في بعض المواقف الصعبة.

إن سلسلة من "آمين" قد تكون مشجعة لشهادة شاب خجول، بينما الصمت أو الهمهمة قد تكون عقابًا مؤثرًا. وقد يمتد ذلك بعيدًا بالطبع حتى النقطة حيث يتم فيها استبعاد البدع التي تبدو تعليمية لأن المجتمعين لم يسبق لهم سماعها من قبل؛ وقد يحدث ذلك في الكنائس المتشددة أو الطقسية.

والتفكير الموسوس.

حيث إن نظرية السلوك قد تم مناقشتها في الفصل السادس، سوف نناقش بعض الوسائل مع بعض أمثلة لها. وتشمل جميع الوسائل أساسًا فكرة تعديل السلوك عن طريق إما تغيير عواقب السلوك (أي الأحداث التي تقع بعده)، أو عن طريق تغيير ما قبل ذلك السلوك (أي ما يحدث قبله). فبدلًا من تغيير العقل الباطن فإن السلوك الخارجي يتم تعديله.

وهنا عاقبة أخرى للسلوك يجب تغييرها وهي التدعيم والتعزيز. على سبيل المثال، فإن الأشخاص المتخلفين يمكنهم تطوير مهارات جديدة خلال الأسلوب المنهجي في المكافأة للوصول إلى أقرب سلوك جديد (التشكيل). إن المشير يمكنه دون أن يعلم أن يستخدم تلك التقنية عن طريق إعطاء اهتمام أكبر للعميل (تدعيم) عند مناقشة أفكار مهمة وعدم الاهتمام بالقضايا الفرعية.

"الإلغاء" هو استبعاد التدعيم وهذا يقلل من سلوك معين. إن هؤلاء الذين يعانون من اضطرابات جسدية أو بدنية قد يحصلون على التدعيم بسبب عجزهم الوهمي، وقد يوجه المشير العائلة والأصدقاء نحو تجاهل تعليقات المريض على المشكلة، وإعطاء اهتمام أكبر عندما يتحدث الشخص عن التطور الذي يستطيع القيام به.

إن العلاج عن طريق "التنفير" يركز على استخدام العقاب، فقد يمكن استخدام ذلك مع مدمني الكحوليات عن طريق تعرضهم لصدمات كهربائية بسيطة إذا ما حاولوا الاقتراب من الخمور. وهذه الفكرة هي تنمية الفوبيا (الخوف المرضي) بداخلهم تجاه رائحة وطعم تلك الكحوليات. وقد يكون ذلك ذا أثر فعَّال إذا أراد الشخص فعلًا أن يتغلب على المشكلة. وللأسف قد تنفجر تلك الفوبيا بسرعة إذا أراد المريض أن يتراجع عن ذلك العلاج. ولقد نجح ذلك العلاج مع المريض بالشذوذ الجنسي والجنسية المثلية.

إن التعديل يشمل ملاحظة وتقليد سلوك مرغوب فيه. ويستخدم أكثر في التدريب التوكيدي حيث إن الشخص الخجول يتعلم كيف يأخذ المبادرة ويصبح

أكثر حرية وانطلاقًا. فقد يمثل القائد سلوكًا جازمًا أمام مجموعة من العملاء، ثم يقوم كل عميل بدوره بتقليد ذلك السلوك المؤكد، ثم يتم تشجيعه والثناء عليه من المشير وسائر أعضاء المجموعة.

إن تقليل الإحساس بالشئ هو وسيلة أخرى مستخدمة من المشيرين السلوكيين لعلاج مرض الفوبيا ويعتمد على النظرية الشرطية النوذجية.

وهناك وسيلة أخرى يستخدمها المعالجون السلوكيون وهي التعاقد، حيث يتفق العميل والمشير على وضع خطة محددة و/ أو هدف فيما بين جلسات المشورة. على سبيل المثال، الشخص الذي يحاول التوقف عن التدخين يوافق على أن يدخن خمس سيجارات أقل في اليوم التالي لكي يحصل على جائزة معينة. إن التعاقد الكتابي بين الوالد والمراهق كما سبق ذكره في الفصل ١١ هو أيضًا تعاقد.

وهناك أيضًا متغيرات مسيحية في علاج السلوك. فإن آدمز Adams (1973) الذي يعادي بوضوح علم النفس يقدم استشارة حيث يتم مكافأة السلوك المرغوب فيه، في حين إن السلوك غير المرغوب فيه يتم معاقبته. ويصر آدمز على وضع "واجبات منزلية" للعملاء وذلك يشمل اتفاقا بين المشير والعميل. بينما يصر آدمز يصر على أن اتجاهه ليس اتجاهًا سلوكيًا إلا أن تلك النواحي هي بالفعل تتصل بالسلوك! (ومن العدل القول بأن هذا الأسلوب يتضمن ما هو أكثر من طرق سلوكية كما سنذكر في هذا الفصل. وقام بافورد Bufford (1981) برسم مدخل سلوكي مسيحي للمشورة.

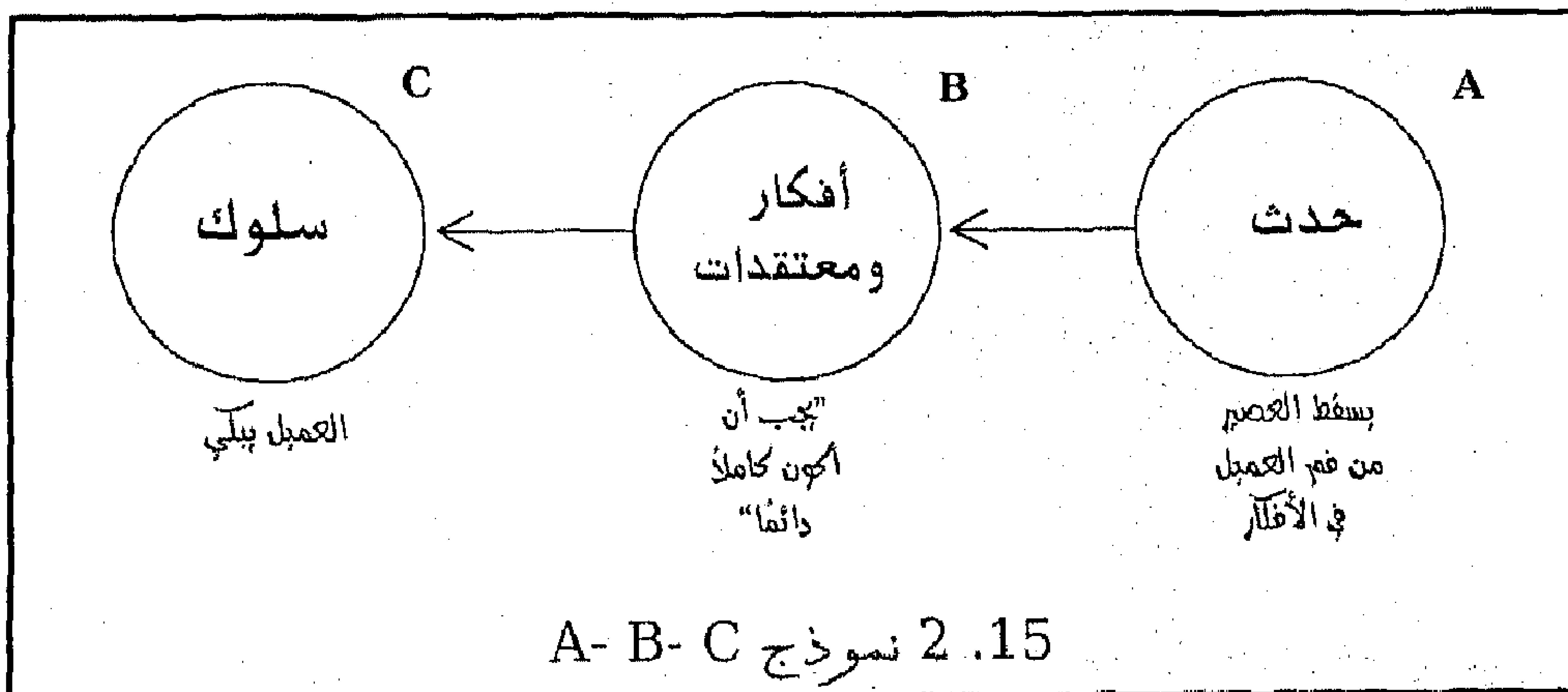
العلاج الانفعالي - العقلي (RET)

إن العلاج "الانفعالي—العقلي" (أو العلاج بالسلوك الإدراكي) الذي قاده ألبرت أليس Albert Ellis (Ellis and Grieger 1977) هو امتداد للسلوكية الذي يركز على تأثير المعتقدات على السلوك. ولقد تم ذكر عدد من المعتقدات غير العقلية فيما سبق في الفصل السابع. ان تلك المعتقدات غير العقلية لابد من وضعها ومواجهتها ثم يتم استبدالها بواسطة المعتقدات العقلية أكثر.

إن العلاج "الانفعالي—العقلي" هو علاج حيوي وهادف. إن مدرسة الفكر هذه تعمل على نموذج (A – B – C). "A" تشير إلى الأحداث التي تقع في حياة الإنسان؛ "B" تشير إلى أفكار الشخص عن الحدث - "A" و "C" تشير إلى مشاعر وسلوك الفرد نتيجة لـ "B". فعندما تحدث نتيجة انفعالية شديدة "C" بعد حدث منشط "A" قد تبدو أنها سبب "C" وبالفعل فإن العواقب الوجدانية تنتج أساسًا من "B" اي نظام معتقدات الشخص (انظر شكل ١٥. ٢).

إن هدف ذلك العلاج هو تقليل النظرة الانهزامية للنفس وتساعد الفرد على اتباع فلسفة أكثر واقعية وشمولية للحياة، وقد تتحسن الآلام بطرق عديدة مثل التشتيت أو تسديد الاحتياجات أو إقناع الشخص ان يتنازل عن مطالباته. ويتعلم الأشخاص أساسًا عملية التفكير أي الفصل بين المعتقدات العاقلة وغير العاقلة.

إن المعالج النفسي—العقلي هو معالج غير



15 .2 نموذج A- B- C

١٥ . ٤ العلاج النفسي- العقلي في الكنائس

أن مدرس مدارس الأحد قد يستفيد من العلاج النفسي—العقلي عن طريق تقديم بعض الجمل الذاتية الغير عاقلة للفصل في مدارس الأحد ثم يبدأ في مناقشتها من وجهة نظر الكتاب المقدس. وقد يتم تقييم كلا منهم بأستخدام دراسة الكتاب المقدس.

الأباء الكهنة الذين يتم استشارتهم يجدون أنفسهم يواجهون بعض الحوارات الذاتية غير العقلية من العملاء وقد تكون ضمنية أكثر منها صريحة. ويجب تحليل ومواجهة المعنى الضمني من تلك الجمل. وفي حين ان الباء الكهنة قد يساعدون في ذلك المجال إلا أن المعالجة الواسعة الانتشار للمعتقدات غير العقلية والافتراضات لابد من التعامل معها بواسطة مستشارين مدربين مهنيا.

تقليدي ونشط وحيوي ومحدد لاتجاهه. وعادة فإن وجود اتجاه قوي يكون ضروريًا لتغيير النماذج المدمرة للسلوك.

إن الوجبات المنزلية ومواجهة بعض الظروف الصعبة هو جزء من العلاج. ولابد أن يرى الأفراد أنهم مقاومون لعملية تغيير مظهرهم وسلوكهم لأن التغيير صعب. ولأنهم يفضلون الحلول السريعة الوقتية بدلًا من العمل والسعي لتحقيق التغيير المطلوب.

ويمكننا أن نفكر في الحالات الذاتية غير العقلية كوسيلة للتحدث مع النفس وهي غير مثمرة. إن ما نقوله لأنفسنا بخصوص الأحداث المحيطة بنا دائمًا يكون له عامل مؤثر على ردود أفعالنا من الحداث نفسها.

اتجاهات استشارية إنسانية

إن مصطلح "إنساني" يستخدم هنا من المفهوم النفسي أكثر من المفهوم الفلسفي. ولقد تحدث عدد من الكتاب المسيحيين ضد الإنسانية الدنيوية لأنها تتجاهل أو تنفى وجود الله، وهو بالفعل اتجاه يتنافى مع المسيحية. أما علم النفس الإنساني من ناحية أخرى فهو يشير إلى أهمية شخص الفرد والقيمة الإيجابية للإنسان. ولهذا فانه فهو يتفق مع المسيحية، وبالفعل يمكننا القول إن المسيحية هي اتجاه إنساني، لأنها تؤكد على أهمية وقيمة الشخص المخلوق على صورة الله. وعلى الصعيد الآخر، فإنه يجب الإقرار بأن العديد من الذين يتبعون علم النفس الإنساني هم أيضًا بشر في العالم (مثل كثير من علماء التحليل النفسي والسلوكيين وآخرين). وأفضل نوع من المشورة الإنسانية هو ما يلي:

العلاج المتمركز حول العميل

يعتقد روجرز Rogers (1951) أن جميع الأفراد يمتلكون حافزًا قويًا نحو النمو، والصحة، والتكيف الشخصي، والذي يطلق عليه "تحقيق الذات". إن التوتر، والقلق، والدفاعية تتعارض مع دوافع الإنسان الأساسية وإذا تمَّ التقليل من تلك القوى أو البعد عنها، يبدأ الشخص في النمو الشخصي. إن الشخص العصبي كما يقول روجرز فقد اهتمامه بقيمه الخاصة وبدأ في اتباع قيم الآخرين. إن الهدف من العلاج المتمركز حول العميل هو مساعدة الشخص على استعادة تواصله مع مشاعره، وقيمه الحقيية الداخلية. إن زيادة القبول الذاتي، تزيد من الاستقلالية، وتقلل من القوة التدميرية للقلق وبذلك يبدأ النمو الشخصي.

من خلال العلاج المتمركز حول العميل فإن المعالج لابد أن يتصف بالأمانة، والصدق، والشفافية، والقبول التام. ووفقًا لروجرز، فإن القدرات الكامنة للنمو في الأفراد تبدأ في الانطلاق من خلال علاقة حيث يوجد فيها شخص مساعد يقوم باختبار وتوصيل درجة تفهمه لحالة العميل بشكل واقعي، وفي حب، وعناية، وتجاوب شديد معه، وتفهم، وإحساس بمشاعره، وألا يدينه في

أعماله الخاطئة.

إن اتجاه التمركز حول العميل ينطبق على أي علاقة صداقة عندما يريد الأشخاص ان يفهموا وأن يفهمهم الآخرون، ويكونون مستعدين لأن يكشفوا عما بداخلهم إلى حدٍ ما.

إن المعالج المتمركز حول العميل يجب أن يعطي اعتبارًا غير مشروط للشخص الآخر، فيجب عليه قبول العميل كشخص بغض النظر عن عدم تقبل المجتمع له، ولسلوكه، ومشاعره. ولابد أن يتعاطف معه، ويجب أن يفهم بوضوح بقدر الامكان مشاعر ذلك العميل.و أخيرًا لابد أن يتصف المعالج بالمصداقية وأن يضع نفسه فى مكان عميله فى الجلسة، وأن يعبر عن أفكاره، ومشاعره، بدون أى ادعاء أو غرور.

هذا العلاج يكون فعالًا مع الأشخاص الذين لديهم صورة سيئة عن أنفسهم.

وهناك تقنية أخرى أساسية و هي الانعكاس، وهذا يشمل إعادة كلام العميل باستخدم مصطلحت مختلفة، وأحيانًا مع بعض الاستفاضة والتركيز والإيضاح لما قاله. على سبيل المثال؛ قد يقول العميل: "أنا لا أصدق هذا! لقد حصلت على(A) فى آخر امتحان نفسى"، والتى يستجيب لها المشير بقوله: "إذًا أنت تشعر بالفخر بنفسك". إن المشاعر مهمة لمعلجة العملاء، لذا فهم يميلون لاستخدام جملة "أنت تشعر".

لقد اتُهم هذا الاتجاه بأنه غير كافٍ ويفترض أساسًا أن العملاء بإمكانهم حل مشاكلهم الخاصة إذا تم قبولها و التاكيد عليها، فى حين أن بعض الاشخاص يمكنهم حل مشاكلهم الخاصة وأن هناك قيمة كبيرة لمجرد الاستماع والقبول، ولكن غالبية المشيرن يشعرون بأن ذلك ليس كافيًا. ومن ناحية أخرى فإن مهارات الاستماع الجيد والانعكاس قد يساعد على وجود ألفة بين المشير و العميل، وبمجرد تأسيس العلاقة الجيدة خلال عملية المشورة فإن الوسائل الأخرى المساعدة يمكن إدخالها.

لقد أشار ماكينا McKenna (1977) الى اتجاه مسيحى فى تقديم المشورة يطلق عليه "نموذج السيد المسيح" الذي يتضمن العديد من عناصر العلاج المتمركز حول العميل. على سبيل المثال، لقد شرح لقاء السيد المسيح بالمرأة السامرية (يوحنا ٤: ١- ٤٢) مستخدمًا اتجاهات روجرز، كما ذكر أيضًا آليات نفسية وروحية أخرى (McKenna 1977, 128-42). إن المشورة بحسب روجرز كانت مركزية للمشورة الرعوية في فترة تكوينها (انظر الفصل ١).

علاج جِشتالت

ان علاج جِشتالت* يسعى إلى خلق خبرات تزيد من الوعي الذاتي. ويعتقد بيرلس Perls (1969) أن الناس لا يمكنهم الوصول إلى قدراتهم الكامنة ومن ثمَّ فليس لديهم الفرصة للاكتشاف الكلي لأنفسهم.

إن الأشخاص مسئولون عن قراراتهم وأعمالهم، ولا يمكنهم إلقاء اللوم على المجتمع، أو الوالدين، أو الخبرات السابقة، بالنسبة للمشاكل التي يتعرضون لها. فعندما يعرف ويقبل الأشخاص أنفسهم لأقصى حد ممكن، يمكنهم التغلب على الصراعات التي توجد بداخلهم وبذلك تكون فرصة النمو النفسي متاحة.

وفقًا لعلاج جِشتالت، فإن الأشخاص نادرًا ما يحاولون أن يبحثوا بداخلهم عن طاقاتهم الكامنة أو فيما بين أنفسهم والآخرين. إن إدراكنا يتجه دائمًا إلى بعض المجالات التي تتوافق مع إحساسنا بالهوية ثم تتجمع تلك الخبرات من خلال الرؤية الذاتية للذات. إن مفاهيم الذات المحدودة تعيق الإدراك وتمنع الخبرات وهي بذلك لا تسمح بحرية في الإدراك.

وسائل أخرى للمشورة والعلاج

علاج الواقع REALITY THERAPY

أن مركز علاج الواقع هو سلوك مسئول

* سيكولوجيا الجشتالت هي سيكولوجيا "الكل"، أي دراسة الادراك والسلوك من زاوية استجابة الكائن الحي لوحدات أو صور متكاملة مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والفيسيولوجية، ورفض تحليل المنبهات والمُدركات والاستجابات إلى عناصر متناثرة.

٥.١٥ التقنيات الروجرية في الكنيسة

تستفيد العديد من الكنائس من المجموعات الصغيرة مثل؛ دراسات الكتاب المقدس في المنزل، أو فصول مدارس الأحد حيث يكون التفاعل على أعلى درجة. ويمكن استخدام بعض الطرق المذكورة في التوضيح ١٦. ٣. ومن ناحية أخرى، فلقد اقترح روجرز بعض المفاهيم المحددة لكي تستخدم للتشجيع على التفاعل. إن التقدير الإيجابي وغير المشروط، عامل مساعد.

وقد يستخدم أيضًا الانعكاس والذي يفهم على أنه تدعيم، ولكن من وجهة نظر روجرز قد يكون وسيلة للتوضيح والتأكيد على أن الفهم الصحيح قد تم بالفعل.

إن الانعكاس هو تقنية جيدة لمساعدة الأشخاص للاستماع كل منهما للآخر. وقد تستخدم في خدمة الشهادة، والمجموعات الصغيرة، وخدمة الكرازة الشخصية. إن الراعي أو عضو مجلس الكنيسة الذي يستخدم أسلوب الانعكاس والتوضيح قد يستطيع أن يذيب أي موقف يؤدي للانفجار.

إن الوقت الذي تأخذه في إعادة ترتيب المواقف قد يساعد الأشخاص على أخذ فرصة للتفكير قبل التعامل، وأيضًا محاولة إيضاح أي سوء تفاهم قد يحدث.

(Glasser 1965). ووفقًا لذلك الاتجاه فإن ثلاثة عوامل (3 R)* لابد من ملاحظتها وهي: "مواجهة الواقع Reality"؛ "فعل الصواب Right"؛ "تحمل المسئولية Responsible". ووفقًا لعلاج الواقع فإنه يتم البحث عن المعونة الطبية النفسية لسبب الفشل في استيفاء احتياجين وهما: الحب واستحقاق النفس، ولابد أن يكون التركيز على الحاضر وليس الماضي، وعلى السلوك وليس المشاعر.

لابد أن يواجه الأشخاص الواقع وأن يعترفوا أنهم لن يستطيعوا تغيير ماضيهم. ولابد أن يتقبلوا المسئولية الكاملة عن سلوكهم في الحاضر والمستقبل. إن الحوافز اللاشعورية ليست عذارًا عن سوء السلوك. إن المهم هو المحاولات الجديدة للوصول للنجاح والتطلع لمستقبل جيد. إن المعالج النفسي يساعد الأشخاص على اتباع خطط معينة لسلوكهم، وأن يتعهدوا بأداء التزاماتهم للوصول لتحقيق خططهم المستقبلية.

إن الإنسان لديه احتياج اجتماعي واحد مهم جدًا وهو: الحاجة إلى تحديد الهوية: إن هذا الاحتياج الجوهري يتم توارثه وانتقاله من جيل إلى جيل. أن الهوية التي نطورها تأتي من خلال التفاعل مع الآخرين وأيضًا التفاعل مع الذات. وتغيير الهوية تابع لتغير في السلوك. ولكي نغيِّر من أنفسنا، لابد أن نغيِّر من الأشياء التي نفعلها، واتباع طرق جديدة في السلوك. إن علاج الواقع يركز بشدة على مساعدة الآخرين على فهم وتقبل ذواتهم كما هي في حدودهم وقدراتهم الشخصية.

إن المعالج النفسي في العلاج الواقعي لابد أن يتعامل شخصيًا ويشجع الأفراد على اتخاذ قرارات حكيمة، ووضع خطة لتغير السلوك. إن التعهد الملزم باختيار معين يطور من النضج، ولا مجال لأي اعتذارات إذا لم تتمسك باختيارك.

لكي يكون الاتجاه إيجابيًا. يجب ألا يركز المعالج على العقاب بل بالأحري يحاول أن يقود العميل إلى الخروج من نطاق الفشل في تحديد الهوية. وخلال ذلك العلاج، لابد من مساعدة الشخص على فهم وتعريف وتوضيح أهداف الحياة (القصيرة المدى والبعيدة المدى)، وذلك عن الطريق التي تعوق تقدمهم للوصول للأهداف وفي مقارنة البدائل.

من أكثر المدارس الدنيوية تأثيرًا على المشورة

* ٣ Rs= ثلاث كلمات تبدأ بـ R: -Reality- Right
Responsible

المسيحية هو العلاج بالواقعية. فهو يركز على تحمل المسئولية ومحاولاته للتفريق بين الخطأ والصواب، ولكن الأخلاق في هذا العلاج تعتبر نسبية لأنها تقوم على مستوى مطلق.

العلاج النفسي وفقًا لأدلر ADLEMAN PSYCHOTHERAPY

علم النفس ''الفردي'' ''أدلر'' تم تطويره في عام ١٩١١ بواسطة أحد المعاصرين لفرويد. ووافق ألفريد أدلر Alfred Adler (1927) على ان الإنسان لديه عوامل موروثة تؤثر على مصيره ولكنه اعتبر تلك العوامل انها عوامل اجتماعية وليست بيولوجية. إن الأفراد محبطون بسبب مشاعر الدونية وهزيمة الذات وليس لأنهم مرضى عقليون. إن أدلر يرى الشخص ككل، ويعتقد أن الشخص يمكن فهمه فقط على أنه وحدة واحدة غير منقسمة. ويعتقد أن جميع الوظائف المحددة هي وظائف مساعدة لأهداف الشخص ونمطه في الحياة. إن نمط الحياة ليس مترادفًا مع السلوك. فإن السلوك قد يتغير من خلال حياة الشخص في حين إن نمط الحياة يظل ثابتًا نسبيًا.

بالنسبة لأدلر، فإن الإنسان هو شخص مبدع وخلاق ولديه القدرة على اتخاذ قرارات محددة وحارمة، وهو يختار الهدف الذي يود الوصول إليه. 'ن ''المناضلة الطبيعية الفعالة'' للوصول إلى هدف تختاره بنفسك يعطي للإنسان مكانًا في العالم. إن الحياة ليس لها معنى جوهري، ولكن كل فرد يعطي معنى للحياة وفقًا لطريقة كل شخص في الحياة. وحيث إن الأفراد ينشأون في بيئة اجتماعية فهم يبحثون عن مغزى لحياتهم عن طريق محاولاتهم في التحكم في بيئتهم. فإذا أدرك الأولاد أنه بإمكانهم أن يحققوا السلام من خلال بعض الجهود المفيدة فسوف يتبعون ذلك ''الجانب المفيد من الحياة''. وإذا فشلوا فسوف يندمجون في سلوكيات مدمرة محاولين أن يجدوا مكانًا لهم في المجتمع. وهؤلاء الأطفال دائمًا يستخدمون أحد الاتجاهات الأربعة الآتية: جذب الانتباه—البحث عن القوة—الانتقام أو إعلان الهزيمة.

وفقًا لأدلر، هناك أربعة مستويات من اليقين في نمط الحياة. الأول هو الرؤية الذاتي أي اقتناع الأشخاص بأنفسهم. ثانيًا: المثالية الشخصية، وهي الاقتناع بما يجب ان يكونوا عليه أو مرغمين عليه لكي يكون لهم مكان في المجتمع. ثالثًا: هو صورة العالم، وهو ليس اقتناعًا بالنفس ولكنه اقتناع بمطالب العالم للشخص. الاقتناع الأخير هو كود -شفرة- شخصي للأخلاقيات. إن الشعور بالنقص يحدث عندما يكون هناك تعارض بين اقتناع الذات والاقتناع بالمثاليات.

وبما أن المشاكل النفسية تنبع من الإدراك، والتعليم، والقيم، والأهداف الخاطئة، فإن الهدف من العلاج هو التعليم أو إعادة التعليم. الناس في حاجة لكي يتعلموا أن يثقوا في أنفسهم أو يحبوا ويثقوا في بعضهم البعض. ومن خلال العلاج النفسي فإن أهميتهم الاجتماعية تنطلق وبالتالي يصبحون أشخاصًا مشاركين وشاعرين بالانتماء لعالمهم.

إن الأشخاص يستغلون مختلف الطرق لحل المشاكل لحماية احترامهم للذات مثل: التعويض—التجنب—الاعتذارات—الإسقاط—وضع حدود. بالنسبة (لأدلر) فإن مفهوم اللاشعور غير مقبول، ولهذا فإن الكبت والارتقاء لا تربطهما علاقة بالموضوع. وإذا كان الفرد محددًا في ذاته، فهو لا يترك لا يترك أي مجال للمشاعر، أو الدوافع، أو المخالطة الجنسية، أو أي حافز لا شعوري.

العلاج بالكلمة LOGOTHERAPY

لقد طور فيكتور فرانكل Viktor Frankl نموذجًا من العلاج النفسي يطلق عليه ''العلاج بالكلمة''. وذلك الاتجاه يركز على أهمية وجود معنى للحياة (١٩٥٩)، كما اقترح بعنوان كتابه الشهير ''بحث الإنسان عن المعنى *Man's Search for Meaning* (1959)''.

لقد تأثرت أفكار فرانكل بخبراته في معسكرات الاعتقال في ألمانيا خلال الحرب العالمية الثانية. ولاحظ أن بعض الأفراد الذين دخلوا

تلك المعسكرات قد استسلموا وماتوا سريعًا بعد وصولهم، في حين أن البعض الآخر عاشوا وتحملوا مصاعب هائلة لا يصدقها بشر. فما الفرق بين هاتين المجموعتين؟ إن هؤلاء الذين احتملوا كان لديهم شيئ أعطاهم معنى لحياتهم. كان هناك شيء أمدهم بالتسامي، شيء أكبر منهم دفعهم للأمام. بالنسبة لفرانكل كان ذلك الشيء هو بحثه النفسي، وبالنسبة لآخرين كان العائلة، والبعض الآخر كان هو الإيمان الديني.

ويعتقد فرانكل أن المجتمع بوجه عام يتصف بجنون "البحث عن المعنى" وفي هذا السعي وراء الكمال فإن طبيعتنا الزوحية لها قدر كبير لأننا لسنا مجرد مخلوقات جسدية. في أثناء العلاج، يُعطى المريض الحرية في الاختيار ولكنه بعد ذلك يعتبر مسئولاً عن اختيارته. ثم يقوم فرانكل بتشجيع العميل أن يبتعد عن التركيز المتزايد على الذات ومع استعمال علاجات أخرى، أو النرجسية الموجودة في مجتمعنا، وبدلاً من ذلك يجب عليه التركيز على ماهو أساسي في الحياة.

في حين أنه من الواضح أن فرانكل ليس بعالم نفسي مسيحي، إلا أن أفكاره تتفق تمامًا مع الفكر المسيحي. إن العديد من الأشخاص الآن يبحثون عن معنى لحياتهم وهو المعنى الذي يقدمه لنا الله فقط. وكما قال أوغسطينوس إن بداخلي مكانًا فارغًا على صورة الله ولايستطيع أحد أن يملأ ذلك الفراغ سوى الله وحده. ويستمر الناس في البحث إلى أن يجدوا الله أو من ينوب عنه.

إن إدراك حقيقة ذلك البحث والحاجة إلى إجابة ملائمة لمعنى الحياة قد يكون أمرًا مهمًا في المشورة المسيحية. إن السيد المسيح هو الحل لبحث الإنسان عن معنى.

العلاج التكاملي INTEGRITY THERAPY

لقد أكتشف هوبرت مورير O. Hobert Mowrer العلاج التكاملي من خلال تجربته الشخصية. أن العلاقة بين نظريته والإيمان المسيحي تتضح من كتابة "أزمة الطب النفسي والدين *Crisis in Psychiatry and Religion (1961)*" في حين إن تجربته الشخصية التي قادته لهذه النظرية مدونة في كتابة "الأفعال أو ردود الأفعال غير الطبيعية *Abnormal Reactions or Actions? (1966)*".

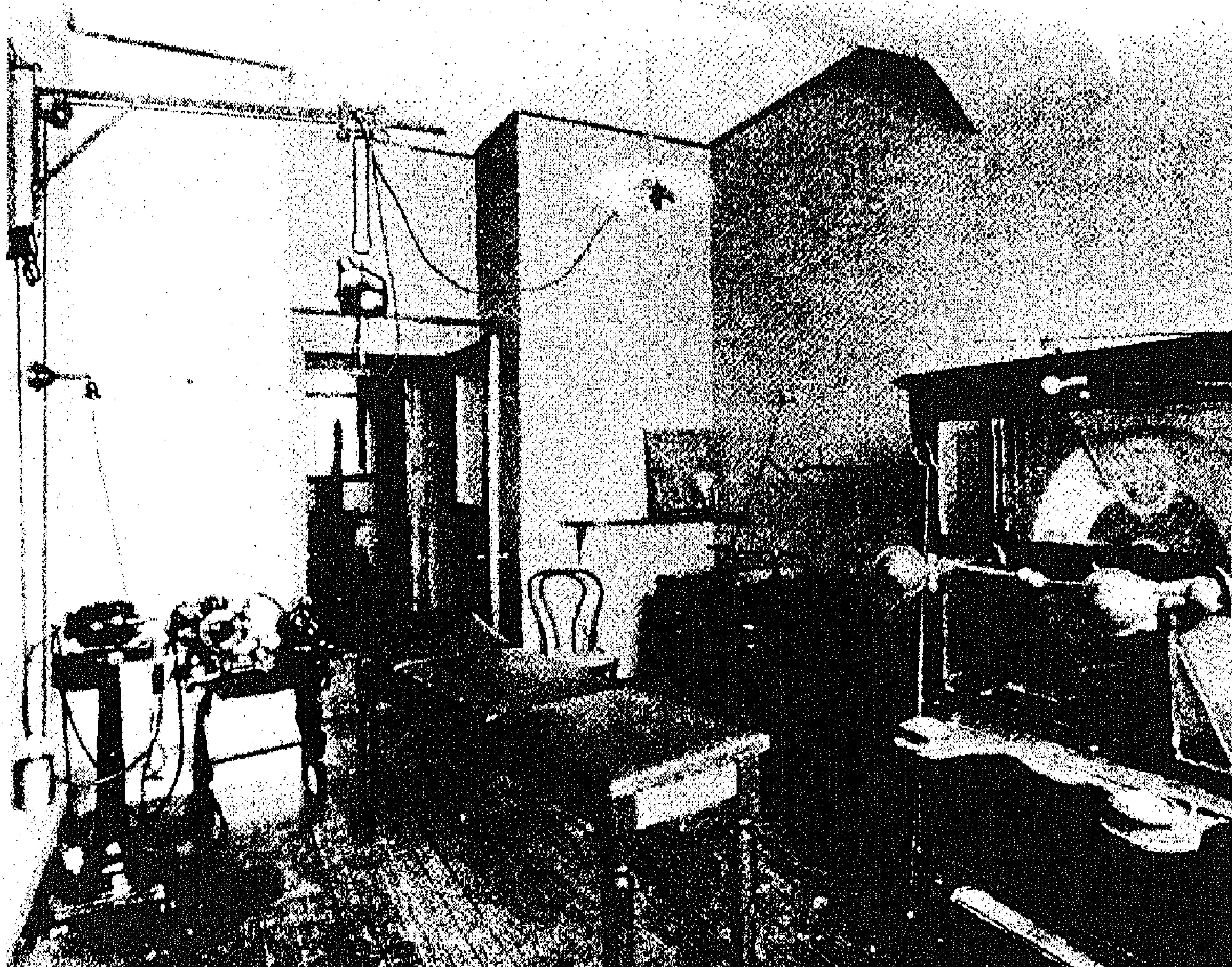
لقد ارتقى المعالج السلوكي الناجح هوبرت مورير العديد من المراكز كاستشاري في الثلاثينيات وحتى الأربعينيات، وفي عام ١٩٥٣ تم انتخابه كرئيس لمؤسسة علم النفس الأمريكي. وفي الاجتماع السنوي للمؤسسة من ذلك العام قام بألقاء محاضرتين، ثم تولى رئاسة المؤسسة. ولكن المشكلة الوحيدة أنه لم يأت لتولي الرئاسة بسبب احتجازه في المستشفى لعلاجه من اكتئاب حاد!

ومع الوقت تماثل للشفاء وبدأ في حضور المؤسسة APA عام ١٩٥٤. وعبر السنوات العديدة بدأ في تكوين إدراك أعمق لحالات الإكتئاب المتكررة التي كان يعاني منها، مدركًا أهمية الخطية والغفران، وافترض أن الاحساس بالذنب ينبع من انتهاكات الضمير، بينما المشاكل الوجدانية تكون بسبب الخطية. إن الحل لوجود الخطية وبالتالي المشاكل الوجدانية هو أن يدرك العملاء وجود الخطية في حياتهم، والاعتراف بها، ورفضها، وطلب الغفران من الله، ومحاولة التكفير عنها.

بينما العلاج التكاملي الذي وضعه مورير يتوافق مع محتوى الرسالة المسيحية إلا أنه يرفض علم اللاهوت الكلفيني، فقد اعتقد أنه يقدم النعمة الرخيصة ويؤدي إلى تقديم اعتذارات بدلًا من الاعتراف بالخطية وتركها.

في حين إن مورير يتبنى عددًا من المبادئ الموجودة في علم اللاهوت المسيحي إلا أن أفكاره ليست في حدود نطاقه. إن العديد من البروتستانت يوافقون على فكرة التعويض عن الخطية وليست فكرة التفكير عن الخطية (نحن لا نستطيع أن نبرر أنفسنا، المسيح وحده من يستطيع).

وقد نناقش الافتراض بأن جميع الأمراض العقلية



معدات المعالجة الكهربائية (Adams Nervine Asylum, Boston. 1940)

هو بسبب الخطية؛ فقد تكون هناك مؤثرات قوية منذ مرحلة الطفولة المبكرة بالإضافة إلى أسباب عضوية (انظر الفصل ١٤). والخطية قد تسبب مرضًا نفسيًا، لكن هناك أسبابًا أخرى أيضًا. وتوجد نسخة مسيحية للعلاج التكاملي من خلال مشورة أدمز Adams والتي تدمج بين عناصر السلوك والعلاج التكاملي في إطار مسيحي.

التدخلات المادية Physical Interventions

بالإضافة إلى تقديم المشورة الشفهية فإن أطباء النفس أيضًا ينتفعون من العلاج المادي للاضطرابات وخاصة في حالة الإحباط. وذلك يتضمن إعطاء الأدوية والعلاج بالصدمات والجراحة النفسية.

العقاقير النفسية

من أهم الاكتشافات البارزة في منتصف القرن العشرين كانت العقاقير النفسية. فلقد كان هناك عدد من العقاقير مثل إلافيل والتروفانيل والنوربارمين وعقاقير أخرى تستخدم في علاج حالات الاكتئاب الشديد. إن ملح الليثيوم لديه أثر فعال في مساعدة التحكم في حالات الهوس والإكتئاب للسيطرة على الأمزجة المتغيرة بشدة، وتستخدم المهدئات الكبرى دائمًا لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من التوتر الشديد، في حين أن الهرمونات والفيتامينات الشديدة قد تساعد في حالات الاكتئاب والاضطرابات العقلية الأخرى.

وقد يساعد الثورازين والهالدول والعقاقير الخرى في علاج مرضى الشيزوفرانيا (الفصام). وقد لا تكون الأدوية وحدها كافية. فإن المشورة قد تكون ضرورية أيضًا للمساعدة في العلاج الطبي. ولكن استخدم العقاقير النفسية قد نتج عنه انخفاض واضح في معالجة المرضى بالمستشفيات. والعديد

من الأشخاص الذين لم يكن لهم أمل من قبل يمكنهم الآن الاستجابة للمشورة بمجرد أن الأعراض الشديدة تكون تحت السيطرة الطبية. إن مرض الفصام الذين لا يمكن التواصل معهم يستجيبون بصعوبة للمشورة ولكن بمساعدة الطب فإنهم أحيانًا يستطيعون أن يبدأوا في الاستماع والإتصالات والتغير والتعلم.

العلاج بالصدمات

إن المعالجة بالتخليج الكهربائي (ECT) أو "العلاج بالصدمات" الذي تم إدخاله في ١٩٣٨ كان يستخدم على نطاق واسع لمعالجة الاضطرابات الوجدانية وخاصة الاضطرابات العقلية. وبعد إدخال الأدوية الخاصة بمعالجة مرض الأكتئاب والفصام في بداية الخمسينيات، بدأ استخدام (ECT) في التراجع. وفي بعض الحالات تعطى نتائج رائعة ولكن طبيعة العلاج والتقارير الخاصة بتشتت الذاكرة المصاحب لها جعل الكثير يتراجعون عن ذلك العلاج.

وحاليًا فإن العلاج بالصدمات من النادر استخدامه في معالجة حالات الاكتئاب، ويتم إعطاؤه أحيانًا للمرضى المقاومين للأدوية أو لديهم ردود فعل عكسية لها. ويستخدم (ECT) في أزمات الانتحار حيث إن المهدئات لا تعطى أثرًا إلا بعد فترة طويلة (٢ - ٣ أسابيع). ويتراوح عدد الجلسات من ٥- ٨ بالنسبة للاكتئاب. ولكن بعد هذا العلاج فإن ٣٠٪ - ٤٠٪ من المرضى يحدث لهم انتكاسة خلال سنة وذلك لأن الأسباب النفسية والروحية الجذرية للإكتئاب لم يتم اكتشافها وحلها.

ولقد اثبت علاج (ECT) أنه آمن في استخدامه على مدى السنوات الماضية مع انخفاض نسبة الوفيات من واحد لكل عشرة آلاف في السنوات الأولى إلى واحد لكل أربعين ألف جلسة.

إن فقدان الذاكرة الوقتية يحدث بالتحديد مع استخدام (ECT) ويزداد الفقدان بزيادة عدد الجلسات المعطاة. وحيث ان الإكتئاب وحده يؤدي أيضًا إلى فقدان في الذاكرة، وبالتالي فهو ليس وحده نتيجة (ECT). وبالفعل فإن بعض المرضى قد تحسنت ذاكرتهم بعد (ECT) بسبب زوال الاكتئاب. وبوجه عام فإن (ECT) لا يستخدم إلا إذا كان الشخص يعاني من اكتئاب شديد ومقاومًا لجميع نماذج العلاج الأخرى، ويكون على وشك الانتحار.

الجراحة النفسية

إن محاولات التأثير على العقل من خلال الجراحة واجهت مقاومة شديدة في المجتمع المسيحي. إن قطع مقدم الفص الجبهي (أي قطع الفص الأمامي من المخ لكي يصبح الفرد أكثر إذعانًا ويستريح من الآلام النفسية) قد أدخله الطبيب النفسي البرتغالي إيجاز مونيز Egas Moniz في ١٩٣٥. في أيامنا هذه فهي أقل انتشارًا بسبب استخدام العقاقير النفسية. وإذا تم استخدام الجراحة العصبية فهي عادة تشمل إتلاف مناطق دقيقة جدًا في المخ للوصول إلى آثار محددة. وهي تستخدم أيضًا في معالجة بعض أمراض الفص الصدغي في المخ والتي قد تؤدي إلى تغيرات واضحة في السلوك. وعلى العكس من سلوكهم المعتاد، فإن هؤلاء المرضى قد يصبحون متوترين وعدوانيين. إن المعالجة الجراحية لأمراض الفص الصدغي للمخ تختلف تمامًا عن قطع مقدمة الفص الجبهي التي تمت في الثلاثينيات والأربعينيات. ومن المهم أيضًا التفريق بين الجراحة النفسية وجراحة المخ. إن الجراحة النفسية تشمل إتلاف خلايا المخ في سبيل التحسن وعلاج بعض المشاكل النفسية، في حين أن جراحة المخ تشمل بوجه عام إزالة العناصر الغريبة مثل الأورام.

تقديم المشورة المسيحية

إن تقديم المشورة المسيحية تستخدم العديد من الاتجاهات العلاجية كما هو الحال مع علم النفس الدنيوي والطب النفسي. وعلى الرغم من الوحدة الأساسية المنبثقة من اتحاد المشيرين المؤمنين في المسيح وقبولهم للإنجيل على أنه معيار مطلق. فإنهم يختلفون في الشخصية والتدريب الذي حصلوا عليه، وخبرتهم والمكان الذي تدربوا فيه، وأنواع العملاء الذين يأتون إليهم طلبًا للمساعدة.

وعلى هذا فإنه توجد بعض الصفات الرئيسية التي تميز المشورة المسيحية الحقيقية. من الناحية الجوهرية، فإن عملية المشورة يمكن فهمها على أنها خدمة تتكون من ثلاثة أجزاء. والمشير يقوم أساسًا بالوظائف التالية:

١- الاستماع للعميل.
٢- مساعدة العميل للوصول لرؤية واضحة.
٣- مساعدة العميل في وضع خطة عمل واضحة.

الاستماع

إن مجرد التحدث مع شخص آخر دائمًا يشعرنا بالراحة من بعض المشاكل. إن الصداقة الحقيقية تبنى عندما يستمع أحد الطرفين للآخر، ويظهر له اهتمامه الحقيقي بمشكلته.

إن الاهتمام، وعلى الرغم من أنه شيئ غير ملموس، لكن الأشخاص يشعرون به وخاصة أولئك الذين يقعون في مشاكل.

إن الناس ينجذبون أكثر نحو الأشخاص الذين لديهم مشاعر دافئة، وتفهم واضح، وقبول وشخصية، ولمن يستمعون إليهم. وإن لم يشعر العميل بوجود علاقة اهتمام مع المشير فإنه لا يتحفز نحو التغيير. فإن الاستماع هو من أفضل الطرق لإظهار الاهتمام والرعاية.

لابد من تعلم تقنيات الاستماع الجيد، على سبيل المثال، عندما تعمل مع فردين في مرة واحدة، حاول أن تتحدث مع شخص واحد فقط في كل مرة ولا تحاول أن تدخل في أكثر من حديث واحد. ومن المهم تجنب مقاطعة الشخص الذي يتحدث إن المستمع الجيد لا يتجاوب فقط لجزء من الحديث ولا يحاول تحليل الكلام بشكل عقلي أثناء تحدث الآخر، ولا يحاول الوصول إلى استنتاجات قبل أن ينهي الشخص كلامه. ويجب مراعاة عدم إظهار اللامبالاة، أو عدم الاهتمام من خلال ملامح الوجه، فالابتسامة الدافئة، والتواصل بالعين، والاهتمام الذي تظهره في كل حركة هي من علامات المستمع الجيد.

ولابد ألا يدع المشير وجهات نظره المتحيزة تؤثر على العلاج. إن طالبي المشورة يعرفون عادةً إذا ما كانوا قد تم "إهمالهم" ذهنيًا، أو وصفهم بواسطة المشير أثناء كلامهم، لاسيما إذا استخدم المشير كلمات مثيرة للمشاعر. ومن الحكمة أيضًا أن يتجنب المشير عمل ملاحظات.

مساعدة الأشخاص للحصول على رؤية عميقة

إن العامل الرئيس في المشورة هو مساعدة العميل في الحصول على رؤية عميقة. وبمجرد أن يحصل الأشخاص على الرؤية العميقة للطبيعة الحقيقية لتلك المشكلة فإن المشكلة قد يتم الوصول لحلها. وقد يساعد المشير بعمل توازن بين التركيز على الماضي وإعطاء اهتمام للحاضر وذلك عن طريق توضيح الفارق بين المشاعر والسلوك، وباستخدام التقنيات المباشرة وغير المباشرة.

الماضي مقابل الحاضر

إن المشورة اليوم تبدو أنها تتأرجح مثل البندول بين التركيز على الماضي والتركيز على الحاضر. من إحدى الاتجاهات المتشددة كان دائمًا اللوم على الماضي على مشاكل الحاضر، واتجاه آخر كان يتجنب الماضي ويركز غالبًا على الحاضر. على سبيل المثال، فإن العلاج بالواقعية يركز على أن الماضي قد مضى ولا يمكن تغييره. وبوجه عام، لا يجب استخدام الاختبارات الماضية اعذارًا لتجنب تحمل المسئولية الحاضرة. إن المشورة المسيحية تحاول أن تتعامل مع سلوك الحاضر، ولكن أحيانًا يكون من المناسب أن تقوم بشئ تجاه القضايا التي لم يتم حلها في الماضي. وبوجه عام فإن الرؤية المتوازنة للحاضر والمستقبل، قد تفيدك أكثر.

بالنسبة للشخص المسيحي، فإن الماضي يُغفر له "إِنِ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (١يوحنا ١: ٩). وأيضًا يحدثنا الإنجيل أن نترك الأمور الماضية، وننظر للأمور المستقبلية (فيلبي٣: ١٣- ١٤). وعلى الرغم من أن الماضي يغفره الله لنا فإن الإحساس بالذنب قد يستمر في مطاردة

صاحبه سواء شعوريًا أو لا شعوريًا ولهذا فإنه يجب التعامل معه أثناء المشورة.

المشاعر مقابل السلوك

على الرغم من أن هناك اتجاهًا متطرفًا في

١٥ . ٦ العوامل التي تجعل المشورة المسيحية متفردة

سواء كان المشير عالمًا نفسيًا أو خادمًا، أو طبيبًا، أو أخصائيًا اجتماعيًا فإنه توجد بعض المبادئ التي تجعل المشورة المسيحية متفردة. أولاً، فإن المشورة المسيحية تتقبل الإنجيل على أنه المعيار النهائي للسلطة. والشخص المسيحي ليس متروكًا يتخبط شمالاً ويمينًا ولكنه يستند على عامل قوي. إن الاعتماد على الروح القدس لإرشادهم من خلال الإنجيل فإن المسيحيين لا يعتمدون على ضمائرهم لتوجيه سلوكهم؛ فإذا توافق الضمير مع كلمة الله فإنه يكون صحيحًا، وإن لم يتوافق فإن الضمير لا يكون صحيحًا. فإن الإنجيل لا يعطينا فقط رؤية للسلوك الإنساني بل إنه يضع جميع الأمور في نصابها الصحيح. فهو يقول لنا من نحن، ومن أين أتينا، وما هي طبيعتنا وأهدافنا؟

ثانيًا، المشورة المسيحية متفردة لأنها لا تعتمد فقط على إرادة الإنسان لكي يكون مسئولاً بل تعتمد أيضًا على قوة الروح القدس الساكن فينا والتي تقهر المشاكل البشرية. وعلى الرغم من أن كل فرد مسئول عن تصرفاته فإن المسيحيين أيضًا قد يسلكون بطريقة غير مسئولة. ومن خلال قوة الله لم نعد نحتاج لأن نكون عبيدًا للإرادة الضعيفة، وذكرياتنا الماضية أو الموقف الاجتماعية. وعلى الرغم من عدم إختفاء المشاكل عندما نقبل السيد المسيح إلا أننا نكتسب قوة جديدة للتعامل معها.

ثالثًا، المشورة المسيحية متفردة لأننا على الرغم من الطبيعة الإنسانية التي تتصف بالأنانية والكراهية لله وتجاهله (رومية ١: ٢٨ – ٣٢) إلا أن المسيحيين من خلال الإيمان ينالون نعمة الروح القدس الذي يعطيهم نصرة تغلب طبيعتهم الخاطئة.

رابعًا، المشورة المسيحية متفردة لأنها تتعامل بصورة فعالة مع ماضي العميل. إن العديد من نظريات الشخصية التقليدية تتعامل فقط مع الماضي (لاسيما نظريات التحليل النفسي). وحيث إن المسيحيين ينالون غفران خطاياهم الماضية فإنهم يتحررون ن الشعور بالذنب (١ يوحنا ١: ٩) ويتطلعون للمستقبل (فليبي ٣: ١٣ – ١٤). وحتى إذا كانت بعض الأحداث الماضية تتطلب رؤية جيدة وصلاة خاصة للبعد عن الإحساس بالندم والمرارة، فإن المؤمنين لهم مكان آمن في المسيح.

خامسًا، المشورة المسيحية متفردة لأنها قائمة على محبة الله. إن الله يحبنا (١ يوحنا ٤: ١٠) وإذ يتدفق نستطيع أن نحب الآخرين ونعتني بهم (رومية ١٢: ٩ – ٢١). إن المشير المسيحي يشعر بالعلاقة الروحية مع المسيحيين الآخرين ويساعدهم على النمو في السيد المسيح أثناء حلهم لمشاكلهم.

سادسًا، المشورة المسيحية متفردة لأنها تتعامل مع الشخص ككل. فالمشير المسيحي يكون على دراية بأن جميع النواحي الروحية والجسدية والنفسية للإنسان كلها مرتبطة ترابطًا وثيقًا.

المشورة يركز على المشاعر واتجاهًا آخر يركز على السلوك، إلا المشورة المسيحية لابد لها من التعامل مع كلا الاتجاهات. فمن المهم أن يعبّر العملاء عن مشاعرهم. لأن ذلك يساعدهم على مواكبة الغضب الداخلي المكبوت والذي يؤدي إلى الإحباط ويساعد على إخراج التوتر مع اللاشعور للشعور حيث يمكن التعامل معه بصورة ملائمة.

وهذا يساعد العميل أيضًا في أن يشعر بأن المشير يهتم بهم ويفهمه. إن المشير المسيحي لابد أن يتخطى الاهتمام بالمشاعر وينتقل إلى التعامل مع السلوك. ورغم كل شيء فإن الأفراد ليس لديهم تحكم مباشر على مشاعرهم، ولكن لديهم تحكم أكبر على سلوكهم. إن الأشخاص المضطربين بوجه عام يستفيدون من الأنشطة والاهتمامات الجديدة.

ومن المحتمل دائمًا أن يتم يتغيير المشاعر عن طريق تغيير السلوك، فإن الذكريات والمشاعر من الماضي يتم تسجيلها في الذهن (في اللاشعور) ثم يعاد أخراجها فيما بعد. وهناك طريقة لتغيير المشاعر وهي إعادة برمجة العقل عن طريق دراسة الكتاب المقدس "وَلاَ تُشَاكِلُوا هذَا الدَّهْرَ، بَلْ تَغَيَّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ، لِتَخْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللهِ: الصَّالِحَةُ الْمَرْضِيَّةُ الْكَامِلَةُ" (رومية١٢: ٢).

التقنيات المباشرة مقابل التقنيات غير المباشرة

إن الطب النفس التقليدي هو منهج غير مباشر. إن المعالج النفسي لا يحاول أن يقول للمريض ما يجب عليه فعله، ولكنه يعمل على أساس أنه مجرد أن يفهم لماذا لا تسير الأمور على ما يرام فإنه سوف يتغير. فإن الإدراك يؤدي إلى تغيير السلوك.

إن المشورة الهادفة من الناحية الأخرى تحاول أن تعلم المرضى طرقًا أفضل لاستيفاء احتياجاتهم. فإذا كان المشيرون مباشرين جدًا فإنهم يتغلبون على أغراضهم الخاصة حيث إن القرارات الشخصية هي التي ستدوم. ولكن المشورة التي لا تعتبر مباشرة بالقدر الكافي تجعل العملاء يرتبكون ويختلط عليهم الأمور، حيث إنهم يُتركون بإرشادات قليلة ليتبعونها.

إن المشورة المسيحية تستخدم بوجه عام اتجاه "التوجيه غير المباشر". إن المشير المسيحي لابد أن يكون قادرًا على إدراك مشاكل العملاء، ثم يقوم بتوجيههم لحل مشاكلهم. وحيث أن الإنجيل يعتبر معيار السلطة فإن المشورة المسيحية لابد أن تكون موجهة وتهدف أن تساعد العميل على حل مشاكله وفقًا لإرادة الله، ولمساعدة الآخرين في النمو الروحي. ولهذا فإن الاتجاه المفضل هو غير المباشر، حيث لأن المشير يستخدم تقنيات غير مباشرة (الأسئلة—الاقتراحات—الاستماع) لمساعدة العميل على الوصول إلى اتخاذ القرارات الملائمة. ولهذا فإن المشير المسيحي يستخدم التقنيات غير المباشرة للوصول إلى هدف مباشر.

لقد كان السيد المسيح مباشرًا في بعض الأحيان وكان غير مباشر في أحيان أخرى. لقد ساعد الآخرين على الحصول على إدراك قيم من خلال الكلام والأسئلة. ولقد كان كلامه فيه تانيب وتوبيخ وعنيف في بعض الأحيان، ولكنه كان حنونًا ومترفقًا في أحيان أخرى. لقد سجل إنجيل مرقس ما يقرب من عشرين سؤالًا سأله السيد المسيح. وكان البعض من تلك الأسئلة حول أمور واقعية بقصد تعليم الآخرين أو مساعدتهم للوصول إلى رؤية داخلية ولكن خمسة أسئلة كانت للتوبيخ (ثلاثة موجهة للفريسيين واثنان للتلاميذ). إن الأسئلة دائمًا تجبر الأشخاص للوصول إلى استنتاجاتهم الخاصة: وهي تعتبر أداة قيمة إذا استخدمها مشير متمرس.

التوازن

ان التوازن كما هو المفتاح إلى النضج الروحي والوجداني، هو أيضًا المفتاح إلى المشورة المسيحية الناجحة. لقد أوضح لنا السيد المسيح كيف نكون مباشرين وغير مباشرين في مساعدة الآخرين للوصول إلى الرؤية الكاملة (يوحنا ٣)

١٥ . ٧ المشورة المسيحية عبر الراديو

في الستينات، قبل أن يقوم غير المؤمنين باستخدام المشورة عن طريق الراديو، فلقد كان برنامج الراديو الواسع الانتشار يقدمه كلايد نارامور بعنوان "علم نفس الحياة" والذي قام فيه بالإجابة عن خطابات من أشخاص لديهم مشاكل شخصية.

وفي السبعينيات كان هناك برنامج "التركيز على الأسرة يقدمه دوبسون. فعلى الرغم من أن البرامج الأولى قد شملت اتصالات مباشرة فإن استخدام شرائط التسجيل جعل ذلك الأمر مستحيلًا فيما بعد. واستمر دوبسون في دعوة علماء النفس والاستشاريين كضيوف في برنامجه من حين لآخر، بالإضافة إلى الخلفية النفسية الخاصة به بصفة منتظمة. وكانت المشورة للمستمعين عن طريق المراسلة هي ناحية أخرى مهمة من خلال خدمة برنامج الراديو. وفي الثمانينيات جاءت خدمة إذاعية ثالثة، وهي الاتصالات الحية عبر الأقمار الصناعية.

إن المشورة بالطبع لا تعتبر بديلًا للمشورة الشخصية وأنواع أخرى من العلاج، ولكن كان العديد يتصلون ولكنهم لا يأتون للمشورة وكان الآلاف الآخرون يستمعون للنصيحة المساعدة. وبالإضافة لذلك فإن العديد منهم بدأ في اعتبار المشورة أنها بديل شرعي نتيجة للاستماع.

وأيضًا كيفية التركيز على الحاضر دون استبعاد الماضي (يوحنا ٤)، وكيف يتم التركيز على النواحي الروحية دون إهمال النواحي الجسدية والنفسية (يوحنا ٥).

تشكيل خطة للعمل

بعد القيام بدور المستمع الجيد وإرشاد الأفراد نحو إظهار طبيعة مشاكلهم، فإن المشير لابد أن يقوم بمساندة العميل في وضع خطة محددة للتعامل مع تلك المشاكل. إن الأشخاص المضطربين نادرًا ما يدركون أنهم قد خططوا بصورة لا شعورية لتفاصيل تطور الحداث التي خططوا لها لكي يدمروا أنفسهم.

وعند وضع خطة جديدة، فإن العملاء لابد أن يضعوا قائمة بالبدائل للتعامل مع مشاكلهم ولكي يكونوا أصحاء ذهنيًا، ولكي يتم التأكد على الإبداع، فإن التقييم لابد أن يتم فقط بعد استكمال تلك القائمة. وبعد وضع مجموعة كبيرة من البدائل فإنه يجب وضع خطة عمل محددة تتكون من خمسة إلى عشرة أفضل بدائل. وكما يصمم معالجو الواقع، لابد أن تكون الخطة محددة وتشمل، على سبيل المثال، برنامج تدريب تفصيلي، أو مجموعة من الاتصالات الاجتماعية في الأسبوع. وقد يشمل ذلك بعض مجريات الأمور المباشرة للتعامل مع مشكلة معينة مثل: المواجهة المتشددة مع صديق غاضب من العميل.

ومن المهم أن العميل يكون ملتزمًا بخطة معينة ويظل مطبقًا لها لفترة زمنية محددة. ومع الوصول للأهداف وحل المشاكل، تتغير المشاعر.

إن المشير المسيحي لابد أن يقترح تحديد فترة زمنية محددة يوميًا لقراءة كلمة الله. إن الذكريات والمشاعر المختزنة في العقل قد تضع بداخل الشخص نظام معتقدات خاطئًا نتيجة لأحداث ماضية والتي لا زالت مؤثرة في شخصيته.

ومع استمرار الأشخاص في قراءة كلمة الله وتطبيقها على حياتهم، فإن أنظمة معتقداتهم ومشاعرهم ستتغير. على سبيل المثال، رجل يكون لديه شكوك في خلاصة لأن والده لم يكن يتقبله كطفل، ومع قضائه وقتًا أطول في قراءة كلمة الله، سوف يدرك كم يحبه الله، ويقبله، وتبدأ معتقداته

الخاطئة في التغيير. إن معتقدات الزوج الخاطئة قد تجعله غير محب لزوجته. ولكنه كلما ينمو في كلمة الله ويدرك كيف أن الله يريده أن يحب زوجته، تبدأ علاقة الزوجية في التحسن لأن معتقداته الخاطئة قد تغيرت.

عند مساعدة العميل في وضع خطة فإن عملية اتخاذ القرار لابد لها من وقت للتفكير. إن المعايير الثلاثة لاتخاذ قرار صحيح هي: المشاعر – المنطق – كلمة الله. وهناك العديد من القرارات الخاطئة تتخذ بسبب وضع المشاعر في المقام الأول والمنطق في المقام الثاني وكلمة الله في المقام الأخير. وعلى الرغم من أن المشاعر غير مستقرة ولا يمكن الاعتماد عليها، وأن المعايير تتغير فإن العديد من الأشخاص يبنون حياتهم عليها.

إن المنطق يعتبر أكثر استقرارًا من المشاعر ويجب أن يعتمد عليه المسيحيون بالنسبة للعديد من الأمور التي لم يتحدث عنها الكتاب المقدس. لقد أعطانا الله التفكير المنطقي ويريدنا أن نستخدمه. إن خطر التفكير المنطقي هو إن الأشخاص أنانيون أساسًا، ولهذا فبدون إرشاد من الروح القدس يميل الأشخاص إلى اتخاذ قرارات تتصف بالأنانية. إن أفضل معيار لاتخاذ القرارات هو كلمة الله (مع الاستمرار في الصلاة) وإرشاد الروح القدس ونصيحة من بعض الالمؤمنين الآخرين.

هل المشورة والعلاج يعملان سويًا؟

إن المثير للدهشة أن تلك السؤال لم يتم طرحه حتى بداية الخمسينيات عندما أقترح إيزيك Ey-senck (1952) إجابة سلبية، إذ قال إن الأشخاص الذين لم يتلقوا أي علاج قد تماثلوا للشفاء سريعًا أكثر من هؤلاء الذين تلقوا العلاج. وعلى هذا فلقد كانت هناك أخطاء جادة في أبحاث أيزنك. فإن البيانات التي حصل عليها لم تكن من عينات عشوائية من مشاركين منضبطين بعناية ولكنها من سجلات شركة التأمين لعام ١٩٤٦. إن مقياس نجاحه كان هو مدى سرعة رجوع الشخص للعمل. بينما كان تعريف "لا شيء" هو استمرار تناول العلاج من الأطباء.

إن الاستنتاج الصحيح من تلك الدراسة قد يكون أن الأشخاص في الأربعينيات قد رجعوا إلى العمل سريعًا إذا ذهبوا إلى طبيب بشري أكثر من تلاقي المشورة. وهذا استنتاج يدعو للدهشة ولكنه يبعد عن تأكيده الأصلي.

بينما كانت الدراسات الأصلية خاطئة، يظل السؤال عن مدى عمل المشورة سؤالاً مهمًا. كان البعض مثل ميشيل Mischel (1968, 103-48) قد أكدوا محدودية بعض أنواع المشورة، ولكن الغالبية استمروا يؤكدون قيمة المشورة. وربما أفضل استنتاج هو أنٍ هناك طرقًا عديدة وفعالة للمشورة، ولكن مدخلاً خاصًا هو الأفضل بالنسبة لبعض المشاكل عن غيرها، وبعض أنواع المشيرين أفضل من غيرهم، ولبعض أنواع طالبي المشورة عن غيرهم.

ولقد أشار سيماندز Seamands (1988) إلى حقيقية أنه لو أننا صدقنا جميع كتب المشورة المسيحية فإننا نستنتج أن كل اتجاه مسيحي يعمل حقًا في جميع الظروف. ولكن الآثار السيئة لطبيعة الخطية والأحداث المريرة في مرحلة الطفولة لا تمحى من عقولهم ببساطة لأن المشير هو شخص مسيحي أيضًا. إن أبحاث ورثبنجتن Worthing-ton (1986) تشير إلى أن غالبية المسيحيين يحصلون على المشورة من رجال الدين ولكنهم ليسوا بكفاءة المشيرين الآخرين.

ولكن هذا لا يعتبر سببًا لترك المشورة المسيحية ولكننت نسأل شرعًا هل رجال الدين لهم تدريب جيد مثل المشير الدنيوى (العلماني)؟ وقد نتسأل أيضًا عن مدى قيامهم بالإدماج بين إيمانهم وتقديم المشورة. ربما أن العديد منهم يقلدون المحترفين الدنيويين ولكن ينقصهم التدريب.

إن الأبحاث تعتمد عادة على الأعمال المسيحية وليس الخبرات الاستشارية الفعلية.

وفي الوقت الحالي، من المساعد لنا أن نقدم الخطوط الرئيسية المتعددة للحصول على المشورة المسيحية الجيدة.

أولًا، لابد أن تحدد نوعية المساعدة المناسبة لك.

ثانيًا، إذا كانت الذكريات المكبوتة جزءًا من المشكلة. لابد أن تتأكد من أن المشير يرجع إلى غفران الله.

ثالثًا، لابد أن تحصل على المشورة من شخص لا يكون معاديًا للمسيحية.

رابعًا، مشير الزواج لابد يحترم ويوقر الزواج كما يقول عنه الإنجيل.

خامسًا، لابد أن تتأكد من أن فلسفة المشير في الحياة ومدى روحانيته تتوافق معك أنت.

وأخيرًا، أن تثق في إحساسك—الروح القدس قد يحذرك لتجنب مشير معين حتى وان كان شخصًا مسيحيًا.

المشورة الانتقائية

إن غالبية علماء النفس ومنهم المشيرين المسيحيين، لا يعتمدون على نظرية أو اتجاه واحد في تقديم المشورة. إن الاتجاه السائد في المشورة والعلاج هو المذهب الانتقائي أو التوفيقي وهو يشمل مجموعة من النظريات والوسائل ووجهات النظر. وهذه النظريات والوسائل ووجهات النظر لابد أن يتضمنها الكتاب المقدس. هناك أربعة أنواع من الانتقاء.

أولًا، المذهب التوفيقي القائم على الأبحاث حيث يتم تعريف عدة وسائل على أنها أكثر فعالية لبعض المشاكل على أساس بحث منهجي. على سبيل المثال؛ أمراض الخوف قد تم علاجها بأفضل صورة بواسطة العلاج السلوكي وخاصة تقليل الإحساس.

ثانيًا؛ هناك مستوى ثانٍ من المذهب التوفيقي وهو المنهج الاختباري الواقعي وذلك عن طريق اختبار مشورة أحدهم أو التحدث مع مشيرين آخرين حتى يمكن التأكيد على الاتجاهات التي من المحتمل أن تنجح مع بعض المشاكل.

ثالثًا، هناك مذهب منطقي حيث يقوم المشيرون بدراسة مختلف الوسائل وعن طريق التفكير فيها واستنتاج أن بعض الاتجاهات تتوافق مع فلسفتهم أكثر من غيرها، أو تبدو مناسبة أكثر من الأخرى. على سبيل المثال، فإن المشير المسيحي دائمًا يركز على أهمية معرفة إذا ما كانت مشكلة معينة هي أساسًا روحية أو عقلية أو جسدية قبل تحديد العلاج.

رابعًا، هناك المذهب التوفيقي الباطني السري، وهو دائمًا يرتبط بشفاء الذاكرة. وذلك الاتجاه يذكر أن الله يستطيع وسوف يتدخل بصورة مباشرة في تفكير المشير (وأيضًا العميل) أثناء عملية الحصول على المشورة لكي يظهر أي اتجاه يريده ويحتاج إليه. وقد يضع الله بصورة عجيبة كل ذلك سويًا وبذلك يكشف عن المشكلة و/ أو الحل بغض النظر عن العقلانية أو الأبحاث أو الخبرات السابقة. وبالطبع فإن ذلك لا يجب أن يكون النموذج الشائع في المشورة ولكن يجب السماح به بحسب قيادة الله.

ومن الملاحظ أن كل من يتبع المذهب التوفيقي يكون لديه نظرية أو أكثر للعودة إليها احتياطيًا. وفي موقف معين مع العميل، يميل المشير إلى البحث من خلال الاختيارات النظرية.

وغالبًا فإن اتجاهًا واحدًا هو الذي يناسب المشكلة بالضبط وبذلك تبدأ عملية المشورة. ولكن عندما لا تتناسب مشكلة عميل مع أحدى الاتجاهات بشكل مرضٍ، فهناك اتجاه نحو إقحام الموقف الجديد في شكل نظري مثير. وفي نظرية الارتداد في السلوك يقوم المشير بالبحث عن السلوكيات المحددة بالإضافة إلى ما يماثلها والذي ينتج عنها ذلك السلوك.

فإذا كانت نظرية الارتداد هي التحليل النفسي، فإن المشير يعتمد على آليات الدفاع أو مراحل فرويد في تفسير المشكلة. إن هؤلاء الذين يتبعون نظرية روجز في الارتداد لا يميلون إلى التفسير الكثير ولكنهم يضعون انعكاسات أكثر حتى تتضح أبعاد المشكلة. إن بعض المسيحيين يستخدمون

أحيانًا مبدأ الخطيئة كنظرية للارتداد ويستنتجون أن هناك خطية معينة لابد من استئصالها وهي التي تفسر تلك المشكلة.

وفي حال الارتداد هناك خطر حقيقي من تشتت المشكلة وبالتالي فإن إمكانية مساعدة العميل تقل. في حين إن نظريات الارتداد تعتبر ضرورية فإن المشير الجيد يكون دائم الإطلاع على الكتب، والمقالات الحديثة، واستشارة الزملاء، والمشاركة في المؤسسات المعنية، وأيضًا حضور المؤتمرات وبذلك فإن عدد حالات الارتداد سوف تقل. وهناك احتاج كبير للمشورة المسيحية في الكنائس، ومراكز الصحة العقلية المسيحية، وفي الكليات المسيحية، وحقول الإرساليات. إن المشير المسيحي لابد أن يربط بين الإيمان وتقنيات المشورة بأكثر صورة فعالة.

المراجع

Adams, J. 1973. *Christian counselor's manual.* Grand Rapids: Baker.

Adler, A. 1927. *The practice and theory of individual psychology.* New York: Harcourt, Brace, and World.

Backus, W., and M. Chapian. 1980. *Telling yourself the truth.* Minneapolis: Bethany.

—. 1987. *Christian counseling and psychotherapy.* Grand Rapids: Baker.

Bufford, R. 1981. *The human reflex.* San Francisco: Harper and Row.

Campolo, T. 1988. *Twenty hot potatoes.* Dallas: Word.

Collins, G. 1975. Pulpit and the couch. *Christianity Today* 19: 5-9.

—. 1980. *Helping people grow.* Ventura, Calif.: Vision.

Crabb, L. 1977. *Effective biblical counseling.* Grand Rapids: Zondervan.

Dobson, J. 1986. *Keys to a family-friendly church.* Leadership 7 : 12-21.

Ellis, A., and R. Grieger. 1977. *RET.* New York: Springer.

Eysenck, H. 1952. The effects of psychother¬apy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology* 16: 319-24.

Frankl, V 1959. *Man's search f or meaning.* New York: Pocket.

Freud, S. 1900. *The interpretation of dreams.* London: Hogarth.

—. 1933. *New introductory lectures on psychoanalysis.* New York: Norton.

Gibson, D. 1985. Adlerian psychotherapy. In *Baker encyclopedia of psychology*, ed. D. Ben¬ner. Grand Rapids: Baker.

Glasser, W. 1965. *Reality therapy.* New York: Harper and Row.

Harris, T. 1969. *I'm ok, you're ok.* New York: Harper and Row.

James, M. 1973. *Born to love.* Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Jung, C. 1928. *Contributions to analytical psychology.* New York: Harcourt Brace.

McDonald, R. 1981. *Memory healing.* Atlanta, Ga.: RLM Ministries.

McKenna, D. 1977. *The Jesus model.* Waco: Word.

Minirth, F. 1977. *Christian psychiatry.* Old Tappan, hI.J.: Revell.

Minirth, F., and P Meier. 1978. *Happiness is a choice.* Grand Rapids: Baker.

Mischel, W. 1968. *Personality and assessment.* New York: Wiley.

Mowrer, o. 1961. *The crisis in psychiatry and religion.* Princeton, N.J.: Van Nostrand.

—. 1966. *Abnormal reactions or actions?* Dubuque, Iowa: Brown.

Murphree, J. 1975. *When God says you're ok.* Downers Grove: Inter-Varsity.

Nash, M. 1987. What, if anything, is regressed about hypnotic age regression? *Psychological Bulletin* 102: 42-52.

Perls, F. 1969. *Ego, hunger, and aggression: The beginning of gestalt therapy.* New York: Ran¬dom.

Propst, R. 1987. *Psychotherapy in a religious framework.* New York: Human Sciences.

Rogers, C. 1951. *Client-centered therapy.* Boston: Houghton-Mifflin.

Seamands, D. 1985. *Healing of memories.* Wheaton, Ill.: Victor.

—. 1988. Saturday plenary session. International Congress on Christian Counseling, Atlanta, Ga., Nov. 12.

Walen, S., N. Hauserman, and P. Lavin. 1977. *Clinical guide to behavior therapy.* Baltimore: Williams and Wilkins.

Worthington, E. 1986. Religious counseling. *Journal of Counseling and Development* 64: 421-31.

١٦

تقديم المشورة للعائلة والجماعات

تقديم المشورة للجماعة

إن الاحتفاظ بمجموعات صغيرة تواجه بعضها البعض يمكن أن يسهل نمو وتطور العديد من المنظمات ومن بينها الكنيشة أيضًا. وسبب مهم لضرورة وجود الجماعات الصغيرة هو وجود الكثير من مشكلات التواصل. إن التواصل الرديء يتدخل في العلاقات الجيدة. ولذلك فإن التواصل يصبح تأكيدًا مهمًا في مشورة الجماعة.

لماذا يصعب التواصل؟

إن التواصل على المستويات الوطيدة والعميقة من الصعب تحقيقه في المجتمعات الصناعية الحديثة، حيث يتم التركيز الأكبر على الإنتاجية ويتم قياس أنشطة الإنسان من خلال الكم. على سبيل المثال، المحبين جدًا للعمل والذين يعملون بكل طاقتهم لكي يشعروا بالصلاح نحو أنفسهم، نماذج من النجاح في العديد من ثقافة مجتمعاتنا. إن ذلك التوجه نحو الإنتاج وإنجاز العمل، هو العامل الرئيسي في التقليل من العلاقات الحميمة بين الأشخاص.

إن التوجه نحو الإنتاج وإنجاز العمل يركز أيضًا على نماذج الإدراك للتواصل الاجتماعي بالرغم من أن الأبحاث تشير إلى أن الأفراد نادرًا ما تفضل التواصل الكلامي أو الإدراكي فقط.

كما قال رالفوالدو أميرسون Ralph Waldo Emerson "عندما تقول العين شيئًا ويقول اللسان شيئًا آخر فإن الرجل المتمرس يعتمد على لغة العين". ولهذا ففي المجتمع الذي يشجع على قراءة المحتويات الكلامية للتواصل ولكنه مع غالبية الأفراد الذين يقرأون لغة الجسد واللغة غير الكلامية فإنه ينتج عن ذلك الانقسام الثنائي والذي يشجع بالفعل على الترابط والتواصل المفتوح. بالإضافة لذلك فإن التوسع الشديد في المعرفة يعوق التواصل الحقيقي بين الجماعات الصغيرة أو بين فرد وآخر.

كيفية عمل المجموعات الصغيرة

يمكن للمجموعات الصغيرة، عن طريق سهل تسهيل الاتصال الحقيقي، مقاومة الاتجاه في مجتمعنا نحو اختلال الشخصية، وبالضرورة فإن المجموعات

الصغيرة يمكن أن توفر مجالات تساعد الأشخاص على ممارسة التواصل بشكل أدق مع بعضهم البعض.

يكشف العهد الجديد عن أهمية التفاعل في المجموعات الصغيرة فلقد اختار السيد المسيح ١٢ تلميذًا والذي أقام معهم علاقة وثيقة. وفيما بعد كانت الكنيسة الأولى تتقابل في المنازل معتمدة على فاعليات المجموعة الصغيرة للتنمية والتشجيع. ولقد كانت الفكرة المترددة في رسائل العهد الجديد للكنائس أنها جسد المسيح والتي تنمو جميع أجزائها في تواصل وثيق واعتماد كل شخص على الآخر. وعلى سبيل المثال في (أفسس ٤: ١٥ – ١٦) إذ يظهر كل عضو من جسد المسيح على أنه يستعد لعمل فريد في خدمة المسيح في حين أنه كان يساهم في نمو الكل.

وهناك مفهوم مهم آخر وهو الكهنوتية لجميع المؤمنين. فإن الكهنة هم أشخاص معينون لتمثيل شعب الله في جميع الأمور المتصلة بالله (عبرانيين ٥: ١). ولقد تم الإشارة إلى المسيحيين في العهد الجديد على أنهم "جِنْسٌ مُخْتَارٌ، وَكَهَنُوتٌ مُلُوكِيٌّ، أُمَّةٌ مُقَدَّسَةٌ، شَعْبُ اقْتِنَاءٍ" (١بطرس ٢: ٩). ويمكن لكل مؤمن التعامل مع الآخرين من خلال سياق المحبة والوحدة. إن النمو يحدث عندما يتحدث المؤمنون بالصدق في حب لبعضهم البعض، ويبنون بعضهم بالتواضع والرفق والصبر. إن "مجموعة النمو" التي تعمل بشكل ملائم في الكنيسة ليست مجرد مجموعة دراسة الكتاب مع إجراء بعض المناقشات، ولكن الهدف من تلك المجموعة هو مساعدة المشاركين في التعلم والعيش وحل مشاكلهم.

إن المجموعة الصغيرة الصحية يمكن أن تحقق أهدافًا أخرى بالطبع مثل الكرازة. كان اهتمام السيد المسيح الأول لتلك المجموعة الصغيرة من التلاميذ كما هو موضح في (يوحنا ١٣: ٣٤- ٣٥ و يوحنا١٧: ٢٢ – ٢٣) هو أن يتم التعبير عن الوحدانية في حبهم والتزام كل منهم بالآخر. ولقد كان يعلم أن ذلك الاتحاد يجذب الناس لرسالة الإنجيل؛ واستطاع التلاميذ أن يستمروا بهذا النمط للكنيسة الأولى (أعمال الرسل ٤: ٣٢، ٣٣).

١٦. ١ المجموعات الصغيرة في الكنيسة

لقد بدأت كنائس عديدة في السنوات الحالية تدخل المجموعة الصغيرة لدراسة الكتاب المقدس والتلمذة، وتغيير العادات، وتطوير العلاقات. والواقع أن المجموعات الصغيرة كانت مع الكنيسة منذ زمن بعيد في شكل لقاءات المسئولين أو مدارس الأحد. وكان الأقدمون يجتمعون في زمن ويسلي (اسنيدر ١٩٨٠؛ دافيز ١٩٨٤). والكنيسة الأولى كانت تجتمع في البيوت وليس في مبنى الكنيسة. وربما تكون المجموعات الصغيرة بمثابة مفتاح لإحياء الكنيسة المحلية.

ربما أفضل مصدر حول المجموعات الصغيرة في الكنيسة هو كتاب "نكون معًا *Getting Together*" تأليف جريفن (١٩٨٢). لقد قسّم مثل هذه المجموعات إلى ثلاث فئات: مجموعة العمل؛ ومجموعة العلاقات؛ ومجموعة التأثير. إن لجنة الكنيسة هي بمثابة مجموعة عمل؛ بينما المجموعة التي تساعد الأفراد للامتناع عن التدخين، هي مجموعة التأثير. أما مجموعة العلاقات فهي التي تركز على بناء الجماعة المسيحية في مجموعة صغيرة.

هناك الكثير من الكتب حول موضوع المجموعات الصغيرة في الكنيسة. ومن المصادر الجيدة "مجموعات النمو *Growth Groups*" تأليف ديبرت وويشرن (١٩٨٥)؛ "خمس مقابلات *Five Audiences*" تأليف هارتمان (١٩٨).

إن المشاركة في المجموعة الصغيرة قد يعطي فرصة لفهم النفس وقد يكون ذا فائدة أكبر من التغذية المرتدة التي يقدمها العالم الدنيوي. إن التحذير في (رومية ١٢: ٣) بألا نرتئي أي نعتقد في أنسفنا بصورة أعلى "مما نستحق" مقدم من خلفية جسد السيد المسيح والعطايا المقدمة لأعضاء هذا الجسد. ولكي نحقق منظورًا نفسيًا دقيقًا وصحيًا فنحن نحتاج لتغذية مرتدة من مجموعة وثيقة الصلة بنا. يذكرنا (غلاطية ٦: ٣) بأنه من السهل على المؤمنين أن يخدعوا أنفسهم وخلفية ذلك هو اختبارات الجماعة. إن تعريف الشخصية بشكل دقيق يتصل مباشرة بالعلاقات الشخصية الفعالة.

يتم إرشاد المؤمنين في بعض المقاطع مثل (فيلبي ٢: ٤ – ٨ وغلاطية ٦: ٢) أن يخدموا بعضهم بأن يحمل كل منهم أثقال الآخر. فنحن نتعرف على أثقال الآخرين فقط عندما يكون هناك تفهم دقيق للفرد واحتياجاته الشخصية. إن علاقة الجماعة الصغيرة تتيح فرصًا لاكتشاف واتسيفاء احتياجات الآخرين. وعلى العكس فإن العديد من الكنائس قد اتبعت أسلوب ممارسة وضع قائمة بالاحتياجات في يوم الأربعاء مساءًا سواء في قائمة المصلين أو النشرة التي يتم تداولها بين الجماعة، أملا في أن أحدهم سوف يكون له الحافز الكافي للصلاة أو اتخاذ أي إجراء. إن الأشخاص ثقيلي الأحمال نادرًا ما يشعرون بتعاطف الآخرين من خلال الإعلان العام. أما المجموعات الصغيرة، فهي وسيلة الكنائس المحلية لتقديم خدمة لشعبها الخاص.

ميزات العلاج الاجتماعي

إن المشورة من خلال المجموعة الصغيرة تكون فعالة في التعامل مع المشاكل النفسية، بالإضافة للمشاكل التي بين الأشخاص. إن المشاكل بين الأشخاص كانت هي المحور الرئيسي للعلاج الجماعي في الماضي. على سبيل المثال، فإن الأفراد ذوي المهارات الاجتماعية الضعيفة قد تم مساعدتهم دائمًا من خلال الجلسات الجماعية لتطوير نماذج أفضل من التفاعل ولكي يكونوا أكثر قابلية لمناقشة المشاكل مع إعطاء الآخرين تشجيعًا أكبر.

وبالنسبة لتطوير العلاقات الشخصية، فإن المجموعة الصغيرة تقوم بدور المعمل أو ورشة عمل لفاعلية المهارات الاجتماعية.

إن المشاكل النفسية يمكن التعامل معها في نفس الوقت على أنها مشاكل فيما بين الأشخاص. ولقد أشار هاري ستاك Harry Stack Sullivan وبعض واضعي النظريات الشخصية إلى أن الأشخاص عندما يظهرون أنفسهم في علاقات اجتماعية فيما بين بعضهم البعض فإن ذلك يعكس أيضًا فاعليات عملهم الداخلي. ولهذا فإن الأفراد يكونون على استعداد لعرض مجيه المشاكل التي تحدث لهم في داخلهم، في المجموعات الصغيرة. ومع استمرارهم في التعامل مع تلك المشاكل من خلال مواقف مؤيدة ومقبولة وشخصية فإن هؤلاء الأشخاص يتطورون ليصبحوا أشخاصًا كاملين، بينما يطورون فاعليات صحية فيما بين الأشخاص.

ومن الأسباب المهمة للتركيز على اتجاه المشورة الجماعية هو مدى كفاءة ذلك الاتجاه. مع المشورة التقليدية، من شخص واحد لمشير واحد، فإن هناك عشرين شخصًا بحاجة للتواصل، ويحتاجون لعشرين جلسة اتصال. وربما أن نصف الناس في المرحلة العمرية من (٢٠ – ٣٠ عامًا) يمرون بعوامل إحباط نفسي واضحة.

ومع الحاجة الشديدة للمشورة المهنية فإن اختيار المشورة الفردية ليس واقعيًا. إن مجموعة المشورة مع قائد واحد لكل (٦ – ٨ مشاركين) تعطي مرونة كبيرة وتسمح للمزيد من الأشخاص للتقدم إلى المشورة.

في المشورة الجماعية، يتم مواجهة الأشخاص بمثيرات جديدة أو اختبارات لسلوكهم. فإذا حدثت استجابة من خلال الجماعة فيمكن التأكيد عليها بحيث يكون للفرد احتمالية أكبر لتحقيق سلوك جديد. إن تقديم (٦ – ٨) من نماذج السلوك التي يقدمها أعضاء المجموعة قد تجعل من الممكن لهذا السلوك الجديد أن يندمج في حياة ذلك الشخص. ولهذا فإنه على الرغم من أن الموقف الفردي يتسم بالسرية أكثر، إلا أن الموقف الجماعي يكون أكثر قدرة على تقديم سلوكيات جديدة للأفراد لكي

٢.١٦ مجموعات المواجهة

في أواخر الستينيات والسبعينيات، كانت هناك حركة قوية لهذه المجموعات الصغيرة والتي اتخذت أحيانًا تأكيدات علاجية. وهذه المجموعات- والتي لا تزال موجودة في بعض الجامعات- ركزت على الأمانة الشديدة والعلاقات الوثيقة مع أعضاء المجموعة الآخرين. وتوجد مجموعات مشابهة في بعض المدن.

هل هذه المجموعات مفيدة؟ ربما تساعد بعض الناس لمشاركة أكبر، ولكنها قد تكون خطيرة. وقد لا يستطيع البعض مواكبة الصراحة التامة المطلوبة. وأحيانًا يهاجم المشاركون بعضهم بعضًا بالكلام أو يصفونهم ألقاب معيبة. وأي نتائج إيجابية فهي قصيرة المدى.

إن أحد مؤلفي هذا الكتاب اشترك في مجموعة مواجهة أثناء الدراسة الجامعية. كان جميع المشاركين مؤمنين، وغالبيتهم كانوا على درجة كبيرة نفسيًا واجتماعيًا. لقد تقابلنا مرة أسبوعيًا في شقة الأستاذ وتطلعنا إلى الأوقات التي استطعنا فيها أن ننفتح على بعضنا البعض. كانت هناك أوقات عندما يكون لأحد نظرة جديدة مصحوبة ببكاء وتعبيرات دافئة للمشاعر. كان الكتاب المقدس هو محور المناقشات، وكانت رابطة المحبة المسيحية قد اخترقت المجموعة.

إحدى أعضاء المجموعة اشتركت أيضًا في مجموعة عالمية (دنيوية) بجامعة قريبة، ولقد أقرت بحدوث اتهامات كلامية متطرفة في المجموعة، والتي كان هدفها هو تمزيق الواحد للآخر، مما يؤدي إلى واقعية ذاتية أكثر.

إن مثل هذه المجموعات وما يماثلها حديثًا، قد تكون إيجابية أو سلبية. ولكن إذا قررت الانضمام إلى مثل هذه المجموعة، تأكد من اتباع التعليمات في التوضيح ١٦ . ٣.

يتبعوها في حياتهم.

إن المجموعة الصغيرة تعطي فرصة للتفريج عن النفس وإطلاق المشاعر. لكن في الثقافة الغربية لم يتم التركيز على أهمية تفريغ المشاعر. والذكور في مجتمعنا يتم تشجيعهم على إنكار مشاعرهم وتحويل مشاعرهم إلى منافذ منتجة. وبالنسبة للإناث فلم يتم تشجيعهن لكي يكن أمينات وصادقات في مشاعرهن ودائمًا يقردي ذلك بهن إلى الأمراض الهيستيرية وإطلاق غير ملائم للمشاعر. إن عدم وجود خبرة للتعبير الملائم للمشاعر ينتج عنه عدم وجود علاقة حميمة بين الأشخاص بضمن ذلك الأزواج.

إن المشورة الجماعية يمكن أن تقلل من مخاوف التعبير المناسب عن المشاعر.

القيادة الفعالة للمجموعة

لقائد في المشورة الجماعية لابد أن يظهر بعض المواصفات وأهمها الصحة العقلية. ومن الأفضل أن القادة أنفسهم يجب أن يكون لديهم خبرة علاج المجموعة ويتم تدريبهم على قيادة المجموعات الصغيرة.

لابد أن يقوم القائد بدور المساعد أو المعاون وهو يتحول بالمجموعة من التوجيه التقليدي الهيكلي للتعليم إلى التوجه نحو عملية التعليم (انظر الجدول ١٦ . ١).

في التعليم التقليدي فإن الأدوار يتم تعريفها بشكل دقيق؛ ويكون القادة هم المدرسون، أو مصادر المعلومات في حين إن المستمعين هم الطلاب. ويتم

التعرف على القادة على أنهم أصحاب السلطات والذين يجب أن ينالوا الحترام ولا يكونوا شيئًا سوى خبراء. إن التعلم في مثل تلك المواقف يعتمد أساسًا على احترام سلطة القادة أي ما مدى قدرتهم على عرض معلوماتهم بخصوص أي موضوع وقدرتهم على تقديم إجابات لأي استفسارات. وغالبًا فإن القادة يتجاوبون على أساس المعلومات المجردة غير المكتسبة من خلال سياق المجموعة.

وعلى العكس فإن المساعدين لابد أن يكونوا قادة مدركين لعملية التعليم ويكون دورهم هو تسهيل هو تسهيل شبكة العلاقات التي يتم تطويرها نتيجة التفاعل بين المشاركين. وقد يكون القائد هو الشخص الذي يتعلم وقد يكون المتعلو هو القائد. إن وظيفة القائد الرئيسية هي التركيز المستمر على المشاكل الموجودة بالفعل ولا يكون مجردًا. ولابد أن يقوم القائد بصياغة وتشكيل وتسهيل حل المشكلة ولكن لا يجب أن يكون خبيرًا. ولا يجب على القائد أن يقدم الحلول. إن الالتزام نحو المجموعة يعتبر أنه التزام بالعملية التعليمية نفسها. إن المشاركين يساعدون في تطوير مهارات حل المشاكل ومعايير تلك الحلول.

من خلال مجموعة عملية التعلُّم لابد أن يكون المشاركون موجهين بشكل عام نحو الرغبة في اكتشاف وتطوير آليات حل المشاكل. وفي التعليم

جدول ١٦ . ١ التقليد مقابل العملية التعليمية

التعليم التقليدي	عملية التعليم
• الأدوار معروفة بالتحديد. القادة يعلّمون والأعضاء يتعلمون ويصغون.	• تتحدد الأدوار بالمشاركة والاندماج. قد يتعلم القادة، والأعضاء يصبحون معلمين.
• القائد هو "السلطة" ولابد أن يكون "خبيرًا" ويطلب احترام الأعضاء. إنه يقدم كل "الحلول" ويعتمد التعليم على سلطانه ومعرفته ومحتوى فكره.	• يساعد القائد في تشكيل مشاكل ويساعد في تطوير مهارات حل المشاكل. إنه يساعد غيره لكي "يتعلم كيف يتعلم". يقوم التعليم على مدى انضمام والتزام العضو في عملية التعليم. ويكتسب كل عضو مهارات شخصية لحل المشاكل.
• يتعامل الأعضاء مع بيانات محددة وخارجية (محتوى) مقدمة من القائد، وهو الذي يحدد احتياجات التعليم.	• يشتغل الأعضاء حول بيانات داخلية وخارجية، ويحدد الأعضاء ما يحتاجون لكي يتعلموه، ويستشيرون القائد للمساعدة.
• يحاول الأعضاء التعرف على أنفسهم بالقياس مع نموذج مثالي. إنهم موجَّهون من الخارج لإتمام توقعات الآخرين.	• يبحث الأعضاء لمعرفة أنفسهم بواسطة الاختيارات التي يتخذونها والعلاقات التي يدخلون فيها والمعرفة التي يطلبونها. إنهم موجَّهون من الداخل، ويقومون بأدائهم الخاص بحسب مستوياتهم.
• مشاكل التعليم الكبرى تتضمن تراكم وتخزين المعلومات الخارجية، مع اكتساب "الحلول الصحيحة". الدافع هنا صعب، وصعوبات الذاكرة تدمر الفعالية.	• مشاكل التعليم الكبرى تتضمن التواصل (زيادة الفهم)، والاندماج (المشاركة)، والشفافية (التواجد). والتأكيد لاكتساب مهارات حل المشاكل يحافظ على استمرار الدافع للتعليم واكتساب معرفة قيمة.

التقليدي حيث يعمل الأعضاء مع كل ما هو خارجي ومجرد فهم يحاولون اكتساب الكثير من المهارات من القائد والذي يقوم بتحديد الأشياء الواجب تعلمها.

فبدلًا من أن يعرفوا أنفسهم أثناء الوقت الذي يقضونه في المجموعة، فإن المشاركين يقيسون أنفسهم بحسب القائد على أساس أنه النموذج المثالي ويتوجهون نحو الأداء ليحققوا توقعات القائد. وفي التعليم التقليدي. فإن الطلاب يواجهون مشكلة كيفية تخزين واستغلال المعلومات التي يقدمها لهم الخبير. وهم دائمًا يشعرون بالحاجة لكي يكونوا كاملين ويحققوا توقعات الخبير. إن الحافز يصبح مشكلة وقد ينسى الطالب العديد من الأشياء التي تعلمها خلال جلسات التعليم التقليدي.

إن غالبية العناصر التي يتم شرحها في الفصل الدراسي إذا لم يتم التدريب عليها يتم فقدها خلال يوم أو يومين. ولذلك في التعليم التقليدي من المهم أن يتم المراجعة المستمرة لما قدمه الخبير فيما سبق. إن "الخبراء" نادرًا ما يضعون في اعتبارهم عامل النسيان ويميلون إلى تقديم عناصر مجردة جدًا بحث لا يستطيع الأشخاص أن يختزنوها أو يتذكروها.

من خلال سياق عملية التعليم، فإن المشاركين يعملون مع كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية. أي أنهم يقومون بتحديد احتاجاتهم التعليمية ويطورون من مناهج التعليم الخاصة بهم. إن قائد المجموعة – الذي يقوم بدور التسهيل – يساعد الأعضاء في التركيز على تعريف أهدافهم الخاصة. إن بعض الأشخاص الذين يأتون للحصول على المشورة قد يكونون خائفين وقد يبحثون عن قائد تقليدي قوي. إن القدرة على تقييم قدرات أعضاء المجموعة قد يتطلب تقييمًا لدافعهم للعمل على مشاكلهم. وكلما كان الحافز لديهم شديدًا لحل مشاكلهم الخاصة كان الاحتمال أكبر في تغيير سلوكهم. إن التوقعات الجيدة للمجموعة هي التي يسعون لمعرفة أنفسهم من خلال الاختيارات التي يقومون بها، والعلاقات التي يدخلون فيها، والمعلومات التي يسعون للحصول عليها.

إن مسئولية كل شخص عن اختياره الخاص يتم التركيز عليه من خلال الكتاب المقدس. إن المجموعة الصغيرة تعتبر أنها مجال يصبح فيه الأعضاء أكثر تحملًا لمسئولية اختياراتهم ويفهمون بصورة أكبر لماذا قاموا بتلك الاختيارات. ولابد من تشجيع المشاركين في تحديد معايير أدائهم. فكلما نما الأشخاص في مجالات التواصل والمشاركة وسرعة التأثر بالنقد، كانوا أكثر قدرة على تطوير قدرات حل المشاكل ويمكن تطبيقها خارج المجموعة.

مراحل عمل المجموعة

إن العمليات الجماعية بوجه عام تمر من خلال أربع مراحل. المرحلة الأولى هي للتفاوض حول الأهداف والقيم بداخل المجموعة. ومن خلال جلسة واحدة أو أربعة جلسات فإن المشارك عادة يمكنه تقييم مستوى المشاركة وانماط التواصل ودرجة التأثر بالنقد التي يريدونها. وخلال تلك الجلسات الأولى فإن قائد المجموعة لابد أن يطور مجالًا من الانتفاع والتواصل الصادق والدفء. وقد يختار قائد المجموعة أن يبدأ الجلسة الأولى بملخص شخصي موجهه أساسًا إلى وقائع "هنا والآن". إن الوقائع المجردة تكون أقل ملاءمة من القضايا التي يتعامل معها القائد في الوقت الحالي. ثم يطلب من جميع أعضاء المجموعة القيام بمناقشة التاريخ الشخصي خلال الجلسة التالية أو الثالثة. إن الجلستين الثانية والثالثة دائمًا تشمل بعض المناقشات حول الأهداف التي قد تضعها المجموعة. إن المساعد لا يقوم بدور الخبير في وضع الأهداف حتى وإن كانت المجموعة في حاجة إلى خبير، والأفضل أن يقوم أعضاء المجموعة بمناقشة الأهداف واختيارها.

خلال المرحلة الأولى قد يظهر قائد مبتدىء. إن علامة الانتقال للمرحلة الثانية من وظيفة المجموعة تتصف دائمًا بالمناقشة الحادة فيما بين أعضاء المجموعة عمن يكون القائد الأصغر. إن تلك المرحلة يطلق عليها "مرحلة الصراع" حيث يظهر فيما بين المجموعة بعض الغضب تجاه القائد ويبدأ الأشخاص في مواجهة مشكلة مدى تعرض كل واحد للأذى من الطرف الآخر. فقد يسمع الشخص عددًا من الأسئلة في تلك المرحلة

مثل: "ما الذي سأحصل عليه بالفعل من تلك المجموعة؟" "كيف سأتعرف عليك جيدًا في عشرة أسابيع؟" "كيف سأعتاد عليك حيث إننا سنكون طلبة سويًا هنا لمدة اربع سنوات فقط؟" إن تلك الأسئلة تشير إلى أنه قد تم مناقشة الأهداف، ولكن الآن لابد أن يتحمل الأعضاء مسئولية الأشياء التي يستثمرونها ومدى التعرض لها.

في مرحلة الصراع لابد من إعطاء رسالة بأن قائد المجموعة يتواجد هنا لمساعدة كل شخص على العمل للتغلب على المشاكل وحلها بصورة أكثر فاعلية. فإذا تمكن قائد المجموعة من توصيل تلك الرسالة فسوف تنتقل المجموعة إلى المرحلة الثالثة، وإن لم يتمكن، فسوف تظل المجموعة في مرحلة الصراع، ولن تنجز أي تطورات.

إن المرحلة الثالثة من وظيفة المجموعة هي مرحلة "النمو واتخاذ القرار". وهنا فإن مساعد المجموعة دائمًا يأخذ المقعد الخلفي في المجموعة. إن الدور الرئيسي للقائد يستمر في إعطاء المساعدة للأشخاص للقيام بتحليل أنماط التواصل فيما بينهم. إن القائد الحكيم لا يبالغ في نشاطه بل يسمح لأعضاء المجموعة بتطوير مهاراتهم عن طريق تشجيع كل منهم للآخر ويكونون صادقين في علاقاتهم مع الآخرين. وحيث إن المجموعات دائمًا تفترض أن يقيموا حفلة فإن "مرحلة اتخاذ القرار" يطلق عليها مرحلة الحفلة. إن أقامة الحفلة أو أنشطة إضافية للمجموعة قد يكون لها أثر مخالف على المجموعة.

إن مرحلة "اتخاذ القرار" بوجه عام يؤدي إلى توقع انتهاء نشاط المجموعة، وبذلك تبدأ مرحلة النهاية. وخلال تلك المرحلة النهائية، لابد أن يتعامل أعضاء المجموعة مع عملية الانفصال والتوتر الذي يتبعه. فهل سيستمرون كجماعة؟ هلى يستقابلون مرة أخرى؟ كيف يستمرون في علاقتهم بعضهم ببعض؟ كيف سيتعاملون مع فقدان العلاقات القوية التي اكتسبوها أثناء اجتماعات المجموعة؟

في تلك المرحلة فإن القائد لا يجب أن يقدم أي وعود كاذبة أو أي تأكيدات. ولابد من وجود توازن له معنى للتعامل مع التوتر، بالإضافة إلى تذكر مدى الدفء الذي شعر به كل شخص تجاه الآخر خلال تلك الفترة. ولكن لا يجب أن يكون هناك أي رجاء كاذب بأن علاقات المجموعة أو الأفراد سوف تستمر مع غياب القائد.

فاعليات التغيير في المجموعات

بالنسبة لمعظم المجموعات من (٨ ــ ١٠) أفراد فإن افضل مكان للتجمع هو غرفة صغيرة لا تتعدى (١٤ × ١٤قدمًا). وبالنسبة لقائد المجموعة المبتدئ، فإن المجموعة الأصغر التي تتكون من ستة أشخاص قد تكون أفضل. وقد يكون المكان غير تقليدي والأشخاص يجلسون على الأرض أو على كراسي مريحة. ولابد ألا تكون الغرفة متاحة لأي شخص يمر بالخارج، أو أي عوامل أخرى تقاطع الحديث، فإن الأفراد في المجموعة لابد أن يكونوا قادرين على التواصل الحر في محيط من السرية التامة.

وبوجه عام فإن جلسات المجموعة لابد ألا تدوم لفترة أكبر من تسعين دقيقة ولا تقل عن ستين دقيقة. وأحيانًا قد يكون من الصعب أن نجعل أعضاء المجموعة تنتقل إلى وظيفة المجموعة الملائمة. إن فترة التسعين دقيقة يبدو أنها تعطي مرونة أكبر.

وهناك قاعدتان مهمتان تحكم عملية المجموعة. القاعدة الأولى تتعامل مع السرية التامة، ويجب مناقشتها في الجلسة الأولى. إن قائد المجموعة يضع قاعدة بأن جميع العناصر المقدمة في المجموعة لابد أن تظل داخل المجموعة. إن أعضاء المجموعة قد يمارسون المهارات التي يتعلموها بداخل المجموعة ولكنهم لا يناقشونها أو يتحدثون عن أعضاء المجموعة في الخارج. بالإضافة لذلك، فإن أعضاء المجموعة لا يجب أن يناقشوا الأمور الجماعية خارج حدود المجموعة.

القاعدة الثانية تختص بأمر الحضور بصفة منتظمة في المجموعة. إذا كان أعضاء المجموعة يريدون الانتفاع فإن كل فرد من أعضاء المجموعة لابد أن يلتزم بالحضور في الاجتماعات بصفة منتظمة. ومن المحتمل أنه لا يغيب سوى مرتين في كل عشر جلسات. إن الحضور بانتظام يعتمد

١٦. ٣ إرشادات المجموعة الصغيرة

لإن مفهوم هذا الفصل يتوافق تمامًا مع استخدام روجرز (١٩٧٠) للمجموعات الصغيرة من أجل أهداف علاجية. ولكن هناك بعض المخاطر في المجموعات الصغيرة يجب التعرف عليها (باك ١٩٧٢). ويمكن تقليل هذه المخاطر عند اتباع إرشادات معينة، كما يلي:

١. تجنب تصنيف السلوك والناس، لأن ذلك يغيّر من تقبل الناس للآخرين ولأنفسهم، وربما يجعل التعبير الذاتي الحقيقي أقل احتمالاً.
٢. دع المشاركة الكلامية اختيارية لأعضاء المجموعة، ولا تجبرهم للتحدث حول موضوع معين.
٣. تأكد أن للمجموعة قائدًا جيدًا وقادرًا على التصرف عندما تخرج الأمور عن السيطرة.
٤. احتفظ بالسرية، وشجع التعبير الحر في المجموعة، وما يتم مناقشته، ولا يخرج عن المجموعة. وهذا يتطلب أعضاء ناضجين.
٥. تجنب الإحراج، وكُن لطيفًا في أمانتك.
٦. حاول أن تضم المتزنين عاطفيًا، أما الذيم لديهم مشاكل عاطفية شديدة، يتطلبون مشورة مهنية، وربما مشورة جماعية مع آخرين مضطربين عاطفيًا.
٧. احتفظ بالبناء الروحي للمجموعة، واستخدم بانتظام دراسة الكتاب المقدس والصلاة.

على الالتزام. وهذا الالتزام دائمًا يتم التعامل معه من خلال التفاوض على القواعد.

ويفترض دائمًا أنه إذا فقد الأعضاء إحدى مرات الحضور فيجب عليهم الاتصال بأعضاء المجموعة الأخرى أو القائد قبل الغياب بـ ٢٤ ساعة مقدمًا لشرح سبب عدم الحضور. وفي المجموعة التي تجتمع لمدة عشر مرات أو أكثر فإن أي شخص يريد ترك المجموعة لابد أن يعطي إخطارًا مُسبقًا بجلستين على الأقل قبل تركها. إن الإخطار المسبق يسمح للمجموعة ككل بالتعامل مع أي غضب أو صراع. وبصفة عامة فإن الأفراد يدور صراع فيما بين بعضهم البعض، ولكن لا يجب ترك جلسة المجموعة دون حل ذلك الصراع. وإذا سُمح للأفراد بترك المجموعة دون الرجوع إليها للتعامل مع الصراع فإن سائر أعضاء المجموعة سوف يعانون.

ينتج الصراع دائمًا عندما يكون الأفراد مقاومين لشكل أي اتصال أو مشاركة. وهناك مصدر آخر للصراع وهو العلاقة الدفاعية حيث تنعكس الاتجاهات والمعتقدات والقيم لشخص ما وتسقط على شخص آخر، وذلك الصراع يؤدي إلى المواجهة. ومن المهم حدوث المواجهة لأنها تسهل عملية النمو والتطور. ولهذا يجب على قائد المجموعة أن يكون قادرًا على صياغة نمط ملائم من المواجهة من خلال سياق يتصف بالعناية والاهتمام الشديد. إن الغضب، وخاصة الشديد، فلا مكان له في جلسة المجموعة. وفي جلسات المواجهة تلك فإن العديد من الأشخاص قد يشعرون بالجرح نتيجة لتعبير غير حكيم عن الغضب. وهناك عمل مهم لقائد المجموعة، وهو مراقبة وتوجيه الغضب بداخل المجموعة.

خلال الثلاثة جلسات الأولى، من المهم أن يضع القائد نماذج لمهارات الاستماع، والتعاطف، والتشجيع، بينما يعمل على تطوير تلك المهارات

من خلال أعضاء المجموعة. وهناك طريقة للقيام بذلك، وهي أن يطلب القائد من أعضاء المجموعة أن يقيّموا أسلوبهم الخاص في التواصل، من خلال النقاط التالية: لغة الجسم، ونغمة الصوت، وصياغة الجمل وسرعتها، وتواصل العين مع سائر أعضاء المجموعة.

ولابد أن يجذب القائد الانتباه نحو إذا ما كان أفراد معينون هم الذين يسيطرون على المناقشة في المجموعة، أو الجلوس بصورة سلبية وبهدوء. والتعليق على أنماط الأفراد في المجموعة قد يعطينا بعض الاشارات المهمة لتسهيل وظيفة المجموعة. إن ذلك التواصل، والتقييم، والمشاركة خلال الجلسات الأولى، تسمح للأعضاء بصياغة أهدافهم. وقد لا يدرك الأعضاء ميولهم لتحمل مسئولية سائر أعضاء المجموعة، وعلى الأخص لحماية عضو آخر في المجموعة عندما يشعرون هم أنفسهم أنهم متوحدون (متفقون) مع السبب نفسه والذي من أجله واجه الآخرون.

وبوجه عام عندما تتوافر القدرة على الاستماع الجيد، ومهارات التعاطف والتشجيع والرعاية والاهتمام، فإن ذلك يجعل الفريق في حالة تفاعل قوي. ويميل الأعضاء إلى الربط بين خبراتهم الشخصية مع الشيء الذي يحدث في تلك اللحظة في المجموع. وغالبًا يكون رد الفعل في كلمة ""أنا أشعر"". وهنا يتحدث الشخص عن المشكلة التي تعتبرها المجموعة آنذاك. أما كلمات ""ثم وهناك"" فمن المحتمل أن تحدث تشتيتًا وتعتبر وسيلة لآلية الدفاع والتي تعوق المجموعة من العمل. فإذا اقتبس الأفراد بعض العناصر من القائد فإنهم نادرًا ما يربطون بينها وبين العمل الذي تقوم به المجموعة في ذلك الوقت. وإذا فشل القائد في تقديم نموذج ""هنا والآن"" وبالتالي استمر في اقتباس الخبرات وتقديم معلومات ""ثم وهناك""، فإن المجموعة لن تستطيع أن تنتقل من مرحلة الصراع؛ وتعتبر المشاركة في مثل هذه المجموعة محبطة جدًا بالنسبة للأعضاء.

بداخل أي مجموعة، نجد بعض الأفراد لديهم توجيه خارجي، أي أنهم يعتقدون أن المعلومات القيمة تأتي من العالم الخارجي وهي موضوعية. ومثل هؤلاء الأفراد يحبون تقليد الخبراء ويريدون أن يقود الخبير مجموعتهم وهم ينجذبون نحو معرفة أسماء الأشخاص ولا يهتمون كثيرًا بمشاعرهم الخاصة أو مشاعر من يحيط بهم. وهم يعتبرون طلابًا ممتازين في تعلم مهارات التعامل بين الأشخاص من خلال المشورة الجماعية. إنه من الصعب التعامل معهم وذلك بسبب مطالبتهم المتشددة للمعلومات الخارجية. وذلك على عكس أفراد التوجيه الداخلي حيث يعتقد الأشخاص الأشخاص أن المعلومات يتم الحصول عليها عن طريق التقييم المتوازن للوقائع الإيجابية والخبرات الداخلية. ولهذا فهم يدركون اتجاهات مشاعرهم الخاصة وتصرفاتهم، ويشعرون بالسعادة إذا استخدموها كمصادر للعمل والحكم على الآخرين. وأيضًا يكون لديهم رؤية ذاتية جيدة وتقدير للنفس، ولكن يوجد لديهم بعض المجالات الواجب التعامل معها.

بالنسبة للتوظيف الصحي للمجموعة، فإن المجموعات يجب أن توازن بين هؤلاء الأشخاص ذوي التوجيه الخارجي وهؤلاء الأشخاص ذوي التوجه الداخلي. ولابد أن يجري القائد فحصًا مستمرًا عليهم بأن يسألهم ""ماذا تفعلون الآن؟""

تقديم المشورة في مرحلة ما قبل الزواج

من الذي يجب أن يتزوجه المسيحي؟

لابد أن يعتبر المسيحي عدة مبادئ في حياته قبل أن يقرر بمن سيتزوج.

١. التزوج من شخص مسيحي ناضج:

إن العهد الجديد يحذرنا أن نكون ""تحت نير"" مع غير المؤمنين (٢كورنثوس ٦: ١٤). إن الصراعات الزوجية قد تقل عما هو متوقع من خلال العلاقات الزوجية فيما بين المؤمنين الناضجين في السيد المسيح.

٢. التزوج من شخص يعامل الآخرين باحترام:

لابد من ملاحظة كيفية معاملة ذلك الشخص لوالدي الجنس الآخر. على سبيل المثال، فهذا

١٦. ٤ قائمة بعناصر المشورة في مرحلة ما قبل الزواج

إن الكتاب المقدس يستخدم بصورة جيدة في جميع نماذج المشورة شاملًا الإعداد للزواج. وحيث إن كلمة الله هي مصدر للتفاهم وتغيير السلوك واتخاذ القرارات عبر القرون الماضية فإن أهميته للمشورة في مرحلة ما قبل الزواج لا يمكن إغفالها.

ومن خلال المشورة الزوجية وجدت أن قائمة الأعمال المقترحة تكون مساعدة في عزل عدد من العوامل الرئيسية التي تسمح للأزواج بالحصول على رؤية أعمق لمتطلبات الزواج الواقعية بالإضافة إلى تقييم شريك الحياة المستقبلي. غالبًا يبدأ الزواج العلاقة الزوجية بدون تقييم إيجابي للطرف الآخر حيث إن أدوار العلاقة قبل الزواج تختلف على تلك الضرورية بعد الزواج. وباستخدام الكتاب المقدس كأساس لذلك التقييم يساعد في التأكيد على أن رؤيته تقوم على الواقع وليس مجرد الإعجاب الظاهري والحملقة في العينين والذي يبدأ الأفراد وحتى المسيحين الزواج على أساسه.

إن تلك القائمة تم الحصول عليها من سفر الأمثال وهو كتاب غني بالحكمة، والرؤية الثقافية في العديد من المشاكل الإنسانية أن سفر الأمثال يحتوى على بعض الجمل الخاصة بمختلف أنواع العلاقات الإنسانية. وبما أنه من الأهداف المهمة للمشورة قبل الزواج هو المتطلبات الموضوعية للزواج، لذلك فإن هذه القائمة ثمينة بصفة خاصة.

إن سفر الأمثال (٣١- ١٠: ٣١) يمكن قراءته ومناقشته آيه آية من قبل المشير والعميل عند قيامهما بعمل القائمة، ويفضل استخدام ترجمات حديثة. ويجب أن يقوم العميل بعمل قائمة مستقلة وأيضًا تقييم شريك الحياة المستقبلي وتقييم الذات من خلال أنشطة الزواج. ولابد أن يحدث ذلك مع المناقشة أولا لمعنى السؤال ثم رد الفعل الحقيقي عندما يقومان باستكمال القائمة.

بعد انتهاء الزوج والزوجة من عمل القائمة، يتم مقارنة النتائج ومناقشتها. وحيث أن النص الكتابي يتحدث عن دور الزوجة وتقييم الزوجة الذاتي لنفسها فإن تقييم الزوج لما يريده من زوجته يجب مقارنته أولا، ثم يتم مقارنة كل تقييمات الزوج ومناقشة. ويقوم المشير بتحديد أساس اتخاذ القرار في كل صفة، أي أن كلا منهما قد يشعر ان الشخص الآخر له شخصية مثالية ولكن ما هي الأدلة المحددة التي تجعل أيًا منهما يفترض أن الطرف الآخر شخصية مثالية؟ وإذا ما ظهر أي تقصير في الشخصية، فإن المشير يجب عليه مناقشة كيف أن ذلك التقصير قد يظهر في العلاقة الزوجية.

ولابد من ملاحظة الاختلافات في التقييم وخاصة لتقييم الذات بصورة منخفضة أو تقييم الذات بصورة مبالغ فيها. إن الآثار المكلمة لوجود تقصير في أحد الزوجين ووضوحها في الطرف الآخر قد يؤخذ في الاعتبار أيضًا في حين ان الاختلافات قد تفترض وجود مجالات للصراعات المستقبلية. يجب مناقشة هذه الأمور مع التأكيد على العلاقات طويلة المدى، وكيف أن الاختلافات في التقييم تؤثر على الزواج عبر السنين.

إن هذا النوع بالطبع ليس ما يحتوية الكتاب المقدس حول الزواج، ولكنه بداية طيبة لتحليل كتابي أكبر للطرفين. ويمكن إضافة أجزاء كتابية أخرى، مع اعتبار ما سبق أنه تقييم مبدئي. كما يجب ذكر آيات أخرى عن مواضيع مثل الطلاق، وإعادة الزواج، وذلك بحسب المفهوم الكتابي لدى المشير لهذه الأمور. وبعد اعتبار الآيات في سفر الأمثال، سوف يفهم الطرفان عامة المدخل، ويستمر التقييم مع آيات أخرى دون الحاجة لبنود اختبار رسمي.

الآية	الزوج أو الزوجة الرغوب فيه/فيها الصفات	هل شريك حياتك المستقبلي له تلك الصفات؟ دائمًا	أحيانًا	نادرًا	هل اتصف أن بتلك الصفات؟ دائمًا	أحيانًا	نادرًا
١٠	شخصية مثالية	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٠	يُرى أنه ذو قيمة كبيرة كزوج	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١١	شخص يوثق فيه	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٢	تحقيق أفضل شيء لشريك الحياة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٢	الرغبة في مساعدة الشريك طوال الحياة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٣	يعمل بكل جهده فيما يخص المنزل	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٤	الرغبة في التضحية من أجل الأسرة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٥	الاستعداد على الاستيقاظ مبكرًا (على سبيل المثال؛ لإطعام الطفل)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٦	صرف الأموال بحكمة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٧	يعمل بكل جد ونشاط	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٨	التخطيط المستقبلي لأي مشاكل محتملة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
١٩	سعيد بشخصيته ونوعه	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢٠	كريم مع المحتاجين وغير أناني	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢١	قادر على مساعدة أسرته وتحقيق الراحة لهم	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢٣	يبني شخصية شريك حياته ولا يهدمها	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢٤	قادر على تدعيم أسرته في حالة وفاة شريك حياته	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢٥	له كرامة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢٥	يتصف بالسعادة الكامنة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٢٨	مدح إنجازات الطرف الآخر	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٣٠	مخلص في علاقته مع الله	☐	☐	☐	☐	☐	☐
٣١	يعمل على مدح العائلة والآخرين	☐	☐	☐	☐	☐	☐

يعطيك معلومات للسلوك المستقبلي لشريك الحياة.

٣. التزوج من شخص لا يكون لاذع النقد:

"وَلِمَاذَا تَنْظُرُ الْقَذَى الَّذِي فِي عَيْنِ أَخِيكَ، وَأَمَّا الْخَشَبَةُ الَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلاَ تَفْطَنُ لَهَا؟ أَمْ كَيْفَ تَقُولُ لأَخِيكَ: دَعْنِي أُخْرِجِ الْقَذَى مِنْ عَيْنِكَ، وَهَا الْخَشَبَةُ فِي عَيْنِكَ؟ يَا مُرَائِي، أَخْرِجْ أَوَّلاً الْخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّدًا أَنْ تُخْرِجَ الْقَذَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!" (متى ٧: ٣ – ٥).

٤. التزوج من شخص تمكن من التغلب على دوافعه الحسية والمادية:

"أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ، أَطْلُبُ إِلَيْكُمْ كَغُرَبَاءَ وَنُزَلاَءَ، أَنْ تَمْتَنِعُوا عَنِ الشَّهَوَاتِ الْجَسَدِيَّةِ الَّتِي تُحَارِبُ النَّفْسَ" (١بط ٢: ١١).

إن حروب الشهوة ضد العقل والمشاعر والإرادة تجعلنا ضعفاء وغير مستقرين. وهناك دافع آخر يجب التغلب عليه وهو التركيز على الأشياء

المادية. "لاَ يَقْدِرُ أَحَدٌ أَنْ يَخْدِمَ سَيِّدَيْنِ، لأَنَّهُ إِمَّا أَنْ يُبْغِضَ الْوَاحِدَ وَيُحِبَّ الآخَرَ، أَوْ يُلاَزِمَ الْوَاحِدَ وَيَحْتَقِرَ الآخَرَ. لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَخْدِمُوا اللهَ وَالْمَالَ" (متى ٦: ٢٤).

إن الشخص المسيحي لابد أن يتزوج من شخص لم يعد لديه أي أهداف حسية أو مادية على أنها هدف رئيسي ومحور اهتمامه، ولكن يجب التركيز على السيد المسيح ويكون هو محور حياته.

٥. ولابد أيضًا الزواج من شخص يتوافق معك على دور الزوج/ الزوجة المتمركز حول تعاليم الكتاب المقدس.

اقتراحات للمشيرين

اختبر درجة تكريس الزوجين لله ولبعضهما البعض. ولابد من اتخاذ القرارات على أساس الالتزامات وليس المشاعر. إن الالتزام—التكريس—يعني القدرة على تقبل كل طرف للطرف الآخر وإدراك أنه لا يوجد إنسان كامل. وهذا الالتزام لا يعتمد على الإنجذاب الجسدي أو مشاعر الرقة—فيلوس—ولكنه يعتمد على الحب النابع من الله نفسه-أغابي. إن ذلك الحب يسعى إلى تحقيق الرفاهية للطرف الآخر، ولا يعمل شرًا، ويبحث عن الفرص التي يجعل فيها الطرف الآخر يشعر بالسعادة.

يجب مساعدة الأزواج المقبلين على الزواج أن يتعلموا التقنيات الجيدة في التواصل. وذلك بأن يستمتع كل طرف لرأي الطرف الآخر اثناء الصراعات، وأن يكون هناك نسبة صدق في الشكاوي، وأن يحدد كل منهما رأيه للطرف الآخر بصورة ناضجة وذكية قبل الزواج.

١٦. ٥ التواصل في الزواج

الأزواجُ قَدْ يَتزوَّجون مِن أجلِ سَنَواتٍ لكن أبداً ما تَعلّموا إبْلاغ مشاعرهم. أحياناً هم يُمْكِنُ أَنْ يُبلغوا هكذا يَشْعرونَ حول صاحبِهم إلى طَرَف ثالثٍ، مثل صَديق، قسّ، أو طبيبِ نفساني، لَكنَّهم يُلاقونَ صعوبةَ كبيرةَ التي تُبلّغ مشاعرَهم إلى بعضهم البعض وجهاً لوجه.

عندما يَجيءُ زوجَ وزوجةَ إلى مكتبي للعلاج المربوط، يُخبرونَني بثبات (بدلاً مِنْ صاحبِهم) هكذا يَشْعرونَ حول بعضهم البعض. في هذه النقطةِ أَسْأل صاحبَ الاتّصال للاتّجاه إلى الشخصِ الآخرِ وأبدي الشعور مباشرة.

العديد مِنْ الأزواج الذين نَصحتُ أخبروني بأنّ الدقائقَ الخمس والأربعونِ في مكتبي الدقائق الوحيدةُ الخمس والأربعونِ أثناء الأسبوع بأنَّهُمْ قادرونِ على اتّصال بأمانة مَع بعضهم البعض. لكن الأطول هم في العلاجِ، الأكثرِ يَتعلّمون اتّصال بحميمية وبأمانة في البيت.

في الأولى بِضْعَة مِنْ جلساتِ الزواج الذي يَنْصحُ أنا أُواجهُ عادة وأُوجّههم، لكن الأطول زوج في العلاج، الأكثر أنا يُمْكِنُ أَنْ فقط أستريحُ وألاحظ بأنّ يَعْملونَ علاجا على بعضهم البعض. أَحتاجُ فقط لإضافة أقحامِ عرضيَ لجَلْب الشيئِ إلى وعيهم الذي إفتقدوا.

بَعْض الأزواج الذين كَانوا عاجزون جنسياً لإعادة مكسبِ شهورِ وظيفتِهم الجنسيةِ بعد ستّةِ شهورِ أو لذا مِنْ علاجِ الاتصالِ حتى إذا المُسند إليه للجنس يَصْعدونَ نادراً. الوظيفة الجنسيَة علامةَ قدرةِ اتّصالِ وصفَ فعلي زوجِ، ألفةِ عاطفيةِ، وقربِ روحيَ. يُوقفُ الكثيرُ علاقةَ روحيةَ مُحسّنةَ مَع الله تَبْدو أيضاً لتحسينِ ألفةَ زوجِ الجنسيةِ.

تشجيع الزوجين على بناء أساس قوي معتمدين على الكتاب المقدس. إن النضوج الروحي ينتج عنه زيجات مستقرة، ويقدم الكتاب المقدس للزوجين أساسًا مشتركًا لاتخاذ القرارات. وقد تلجأ للكتاب المقدس على أنه "المحكمة العليا" إذا حدث أي خلاف بين الطرفين. إن العناصر الجيدة تتوافر لدراسة الكتاب المقدس في المواضيع المتصلة بالزواج.

تقديم المعلومت الخاصة بالأمور الجنسية، فإن العديد من الأزواج في حاجة لتعلم التشريح الجنسي، ووظائف الجسم، ووسائل التحكم في الإنجاب، وتقنيات ممارسة الحب بصورة جيدة أثناء الزواج. إن القليل من الأشخاص يدركون أن استيفاء الاحتياجات الجنسية تبدأ قبل المعاشرة الجنسية بساعات وذلك بالتهيئة الجيدة. ولابد من تذكير الرجال بأهمية بعض الأشياء مثل النظافة، والحلاقة النظيفة، في حين أن السيدات قد تحتاج لأن تتعرف على الملينات الصناعية. ومن المساعد لهم أن يتم تحذير الزوجين من بعض المشاكل الزوجية الشائعة مثل القذف السريع، أو عدم الوصول للذة، أو الإعاقة الجنسية.

تقديم المشورة الزوجية والعائلية

في عام ١٨٦٠، كان زواج واحد فقط لكل ألف من الزيجات ينتهي بالطلاق سنويًا. وفي أيامنا هذه، فإن ما يقرب من واحد في الخمسين من الحالات تنتهي بالطلاق. وبوجه عام فإن ما يقرب من ثلث حالات الزواج تنتهي بالطلاق. وفي مركز استشاري معروف، فإن نصف من يأتون للحصول على المشورة يأتون أساسًا نتيجة للصراعات الزوجية، والربع الآخر يأتون نتيجة للصراعات المتصلة بالزواج. ومن المقدر أن أكثر من عشرين مليون متزوج في الولايات المتحدة لا يشعرون بالسعادة وعدم تسديد احتياجاتهم.

إن الكتاب المقدس يمدنا بقاعدة قوية للإخلاص الجنسي في الزواج. إن العديد من المسيحيين يعتبرون بعض مقاطع الإنجيل مثل (أفسس ٥: ٢٣ – ٢٤) أنها أساس الإنجيل للحصول على أدوار جنسية محددة بوضوح في الزواج. فإن الإنجيل يرى الأسرة على أنها كيان مقدس. ومثل الكنيسة التي تدوم لأن الله ساكن فيها كذلك الأسرة لابد أن تحتمل برغم العديد من الضغوط.

إن وجود هذه الضغوط قد أدت إلى الحاجة الشديدة للمشورة الزوجية والعائلية. إن المؤسسة الأمريكية للزواج والمشورة العائلية قد ازدادت نسبة العضوية فيها في السنوات الأخيرة، وأن العديد من علماء وأطباء النفس قد دخلوا في ذلك المجال. وهناك العديد من مدارس الطب في الولايات المتحدة تقدم برامج في مشورة الزواج والعائلة.

ومن بين المداخل العالمية (الدنيوية) لعلم النفس مثل التحليل التبادلي، والعلاج الواقعي، وتعديل السلوك، وعلاج جشتالت وحتى التحليل النفسي، فإن أطباء النفس قد اهتموا أكثر بالمشورة العائلية. وتوجد إصدارات مختلفة حول هذا الموضوع في أمريكا.

إن المشيرين المسيحيين قد حاولوا دائمًا مساعدة الأشخاص لتطبيق مبادئ الإنجيل على حياتهم لكي يشعروا بتحسن في العلاقات الزوجية والعائلية. إن المشيرين الرعاة والكارزين يقومون بتقديم المشورة في فترة ما قبل الزواج في أمريكا اليوم بالإضافة إلى مساعدة الأزواج من خلال عظاتهم. إن المتخصصين المسيحيين يتصلون بهم أولئك الذين يواجهون مشاكل زوجية. كما أن مؤتمرات الحياة الأسرية المسيحية قد ساعدت أيضًا العديد من الأشخاص الذين يواجهون مشاكل زوجية.

وظائف الحياة العائلية الصحية

إن الأسر تقوم بعدد من الوظائف المهمة. أولًا، من خلال الأسرة فإن الاحتياج للمشاعر يتم استيفاؤه. بالنسبة للأزواج والزوجات فإن العائلة تقدم أيضًا وسيلة ملائمة لاستيفاء الاحتياجات الجنسية. وهناك وظيفة أخرى واضحة وهي تربية الأطفال . وتعتبر الأسرة أيضًا أنها وحدة اقتصادية متكاملة، وأخيرًا فإن الأسرة هي الساحة الصغيرة التي يتم فيها تعليم واختبار الأفكار والممارسات الدينية والفلسفية والاجتماعية، من خلال العائلة المتأقلمة جيدًا فإن الكبار يتمتعون بصحة عقلية

١٦. ٦ مشورة الزواج وفقًا لـ "نورمان رايت"

هذا الأستاذ قد ألف العديد من الكتب حول الزواج والعلاقات العائلية، وقدم العديد من الملاحظات. وفي أحد كتبه (١٩٩) اعتبر خمسة مستويات للتقارب ثم شرحها بعد بتفصيل أكبر.

هناك كتابان رئيسيان يقدمان نظرة نورمان رايت وطريقته، ويجب توفرهما في مكتبة كل مشير مسيحي. في كتابه "مشورة الزواج" (١٩٨١) شرح ملخصًا تفصيليًا لأسلوب مشورته الأساسية، والذي جمع تقنيات سلوكية ومعرفية بالإضافة إلى منظور كتابي. وكتاب "مشورة ما قبل الزواج" (١٩٨١) يقدم نظرة شاملة عن كيفية قيامه بهذا النوع من المشورة في كنيسته. إن مدخله يتضمن مجموعة المشورة، وكميات كبيرة من القراءة، ومشورة شخصية.

جيدة ويستطيعون أن يقوموا بالرفض أو القبول بصورة بناءة. وهناك التدريب المناسب والذي يتجنب التطرف. وأيضًا استيفاء الاحتياجات المادية. أيضًا فإن التواصل يكون مفتوحًا ويتم تحديد أدوار الأفراد.

إن غالبية الزيجات الصحية تعمل بصورة فعالة في ثلاثة أبعاد مهمة. القوة هي المجال الأول الذي يتم إيضاحه: من الذي يتولى السلطة، وكيف أن وظائف ذلك الشخص تعتبر قضايا مهمة لصحة الأسرة. الترابط أو العلاقة الوثيقة تعتبر مجالًا آخر يحتاج للتعريف. إن التغييرات في المسافة الجغرافية والشعورية تتضح حيث إن أعضاء العائلة يتصارعون مع احتياجاتهم للتقارب. وهناك مجال ثالث يجب وضعه في الاعتبار يدعى الانضمام والاستبعاد، وهو يتصل بالعلاقات مع الحمى والحماة، والأصدقاء، وزملاء العمل. وفي العلاقات الإنسانية الصحية، فإن الحلول ليست ثابتة بل تتغير باستمرار لإستيفاء احتياجات الأسرة في مختلف المراحل.

وهناك خمس صفات تتواجد باستمرار في الأسر السليمة عقليًا. والأطفال في المنازل التي تتوافر فيها الصفات التالية تؤدي بهم بوجه عام إلى الشعور بالسعادة والنضج الروحي والعاطفي الكامل:

١. الحب:

لابد أن يعبّر الوالدان عن حبهما لبعضهما البعض ولأولادهما.

٢. الانضباط:

إن النظام يعتبر ضروريًا ولابد أن يكون العقاب عادلاً وسريعًا وخاصًا.

٣. الاستمرارية:

لابد أن يقدم الوالدون النصائح والإرشادات بصفة مستمرة.

٤. القدوة:

لابد أن يعيش الوالدون وفقًا للمعايير التي يتوقع أن يعيش أبنائوم بموجبها.

٥. السلطة:

إن سلطة الوالدين يتم زرعها واحترامها، والزوج يكون له السلطة النهائية في المنزل.

تصنيف الحياة الزوجية

يتم مقارنة الزواج على أساس عدة معايير. الزيجات بحسب مستوى التقارب، تتضمن الزيجات المتعودة على الصراع، والزواج الفاقد للحيوية، والزواج والعلاقة الحيوية والزواج ككل. إن الزواج الذي تعوّد الصراع، ثم يدوم بسبب الخوف من الوحدة وأيضًا قد يدوم بسبب هذا الصراع. والزواج الفاقد للحيوية يظل متماسكًا بسبب الأطفال، وبرغم خلوه من صراعات علنية، إلا أنه بلا طعم. إن الزواج المتآلف بصورة سلبية

هو "الزواج السعيد" مع تبادل الاهتمامات ولكن بدون الكثير من التقارب، فإن غالبية اهتمامًات كل فرد تتركز خارج الزواج. وفي النوعية الحيوية من العلاقة الزوجية يوجد هناك على الأقل مجال واحد رئيسي يكون له الاهتمام المشترك، وعلى الأقل يتم تتبع هدف أساسي واحد مشترك. وأخيرًا، في الزواج الكامل فإن غالبية الاهتمامات والأنشطة والأهداف يتم تتبعها بصورة مشتركة.

وهناك وسيلة أخرى لتصنيف الزواج وهي عن وضع نموذج للشخصية. فإن الأشخاص دائمًا يتزوجون من أشخاص آخرين لاستيفاء بعض المتطلبات الشعورية واللاشعورية أيضًا. على سبيل المثال، فإن الرجل صاحب سمات الوسواس القهري قد يتزوج من سيدة بها بعض أعراض الهيستريا لأنها تساعده على الاستمتاع بحياته. وربما لا يكون مدركًا لذلك الحافز الداخلي ولكن ما يعلمه انه معجب بها. وكذلك المكتئب صاحب السمات الماسوكية قد ينجذب لشخصية تميل إلى العظمة (بارنويا) مع سمات سادية، رغم عدم درايته بحاجته اللاشعورية إلى الأذى.

الأهداف والأدوار

من خلال عملية المشورة الزوجية الفردية، يأتي عضو واحد من الزوجين للحصول على المشورة أملًا في إيجاد وسائل أفضل للتعامل. أما في المشورة الزوجية التعاونية فإن الزوج والزوجة يذهبان لمشيرين مختلفين. وقد يلتقي المشيران أحيانًا لمناقشة الحالة. وفي حالة المشورة الزوجية العادية فقد يقابل المشير كلا من الزوج والزوجة ولكن في أوقات متفرقة. وفي حالة المشورة الزوجية المتحدة فإن كلا الطرفين يظهران في أوقات منفصلة من قبل مشير واحد، ولكن يراهما أيضًا سويًا.

أهداف المشورة الزوجية

إن أهداف المشورة العائلية هي كالأتي:

١- حل المشاكل الشخصية ومساعدة الطرفين على الموافقة أو الاعتراض بصورة بناءة، ولتحسين سبل التعامل بينهما.

٢- توضيح دور كل منهما في العلاقات.

٣- تشجيع كل طرف على استيفاء الاحتياجات العاطفية لشريك حياته.

٤- بناء قيم أساسية مسيحية في الأسرة.

٥- التأكيد على قدرة كل طرف على التوافق بأسلوب صحي مع الأزمات والضغوط الداخلية والخارجية.

دور مشيري الزواج

دور استشاري الزواج هو كالآتي:

١. إثارة التفاعلات الصحية.

٢. يقوم بدرو الملاحظ.

٣. المشاركة في تفاعلات العائلة.

٤. المساعدة على التهدئة من الملامح المدمرة في الصراع، والتشجيع على التعاطف، ويساعد الزوجين على إدراك أنهما فريق واحد ويتحدثان سويًا.

٥. مساعدة الزوجين على رؤية الصراعات الحقيقية. وتحدي الإنكار والتبرير. والإشارة إلى الأدوار التي قد تكون مدمرة مثل: انظر ماذا جعلتني أفعل ـــلو لم يكن من أجلكـــانظر كم حاولت بكل جهديـــأنا لا أحاول أن أساعدكـــكم أنا تعيس. ولابد أن يتوخى المشير الحذر لئلا يدخل في تلك اللعبة (المحكمة) وذلك لأن كلا منهما يحاول أن يكسب المشير في صفه.

٦. أن يكونوا معلمين في بعض الأحيان.

٧. لابد أن يكون مثالًا جيدًا للصحة العقلية.

بعض المشاكل الخاصة في المشورة الزوجية

من بعض المشاكل الشائعة التي يأتي من أجلها المتزوجون للمشورة تشمل تصارع الأدوارـــ المشاكل الماليةـــالمشاكل الجنسيةـــمشاكل مع والدي الزوجينـــمشاكل في تربية الأطفال. إن استشاري الزواج المسيحي يجب عليه مساعدة الزوجين على فهم المكتوب بصورة أكبر عندما يتحدث عن الفرق بين دور الزوج والزوجة. والزواج الصحي هو الزواج الي يتم فيه تحديد الأدوار بوضوح، ولكن مع بعض المرونة. لابد أن

١٦ . ٧ الصفات الضرورية للمشير المسيحي

موقف القبول: بالنسبة للأشخاص الذين يطلبون النصيحة يجب أن يكون هناك اتجاه من القبول غير المشروط من جانب المشير. فإن المشير الجيد يدرك أن المشاكل جميعها طبيعية ومن أهداف الله أن يجعلنا على صورته. فإن الأشخاص ينضجون عندما يتم قبولهم بصورة غير مشروطة.

مهارات الاستماع الجيد: إن المشير الجيد هو الذي يستمع باهتمام ويظهر الدفء في ملامحة وسلوكه. وبدون مقاطعة الكلام فإنهم يسمحون للعملاء بالانتهاء من المشاركة بآرائهم في مشاكلهم، ويدركون أبعاد تلك المشاكل قبل أن يساعدوهم للحصول على رؤية جيدة لها.

معلومات عن التقنية الملائمة: لابد أن يعلم المشير الاتجاه الملائم والوقت الملائم لاستخدام المعلومات. وفي بعض الأحيان يتم طرح الأسئلة عندما يرفض الجمل المباشرة. وفي أحيان أخرى من المهم أن تكون مباشرًا ومواجهًا للمشكلة.

الاستخدام الجيد للمكتوب والصلاة: إن المشير هو الذي يعرف الوقت، والتقنية الملائمة لاستخدام الإنجيل. وبعد التآلف قد يكون مفيد جدًا الإشارة إلى الكتاب المقدس من جهة مشكلة خاصة. والعملاء دائمًا يستفيدون من كلمة الله والصلاة في الوقت المناسب.

التقارب الشخصي: بحسب جلاسر (١٩٦٥) فإن غالبية الأشخاص الذين هم في حاجة للمساعدة النفسية لم يستطيعوا أن يحققوا احتياجين أساسيين في حياتهم: "الحب" و"القيمة الذاتية". إن المشير الدافئ والشخصي والذي يتحدث باهتمام قد يساعد في تسديد هذه الاحتياجات. إن العملاء الذين يشعرون أن المشير مهتم جدًا بهم، وبمشاكلهم، يستطيعون أن يكونوا أكثر وضوحًا وأمانة.

رد فعل غير صادم: إن المشير المؤثر لا يشعر بصدمة من أي شيء يخبره به العميل. ولابد أن يشعر العملاء بالحرية في مشاركة مشاكلهم وشعورهم بالذنب. فإذا أصيب المشير بالدهشة قد يخاف العميل من مشاركة المشير بكل صدق وأمانة، وبذلك يتم منعه من التعامل مع مشاكله. فالسيد المسيح لم يندهش من أمر السامرية، ولا من ماضيها، بل تعامل معها بشكل مباشر وفعال (يوحنا ٤)؛ وذلك "لأَنَّهُ عَلِمَ مَا كَانَ فِي الإِنْسَانِ" (يوحنا ٢: ٢٥)

الثقة: إن المشير المسيحي لديه ثقة في السيد المسيح وفي قدرته من خلال المسيح، وما الذي يستطيع أن يفعله الله به مع الآخرين. لابد أن يقدم المشير للعميل أملاً واقعيًا حقيقيًا لكي يمكن مساعدته. "فَلاَ تَطْرَحُوا ثِقَتَكُمُ الَّتِي لَهَا مُجَازَاةٌ عَظِيمَةٌ. ٣٦ لأَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى الصَّبْرِ، حَتَّى إِذَا صَنَعْتُمْ مَشِيئَةَ اللهِ تَنَالُونَ الْمَوْعِدَ" (عبرانيين ١٠: ٣٥ ـ ٣٦).

روح الدعابة: حيث إن المشير يتعامل مع العديد من المشاكل الخطيرة يوميًا فإن روح الدعابة تكون ضرورية لراحتهم الشخصية. ويستطيع المشير أن يشجع روح الفكاهة في الآخرين. إن الأفراد أصحاب السمات الوسواسية القهرية، يمكن مساعدتهم بأن يتعلموا الضحك على محاولاتهم نحو الكمال.

يقوم المشير دائمًا بتعليم الزوجين لمساعدتهم في التعامل مع المشاكل الجنسية؛ فيجب عليهم مساعدة المتزوجين حديثًا في إدراك ان علاقة الحب الجيدة هي عملية يتم التعرف عليها ببطء. فقد يحتاجون

١٦. ٨ دراسة حالة: عندما يختفي الحب

جاءتني سيدة (٢٩ سنة) إلى مكتبي وشوف أطلق عليها اسم "جين". وقضت معي خمسة وأربعين دقيقة تتحدث عن زوجها. لقد تربى الزوج في أسرة حيث كانت الأم مسيطرة وشديدة التسلط وأب ضعيف وسلبي (حالة الكثيرين من المرض العقلي). لقد أفسدته أمه طوال حياته وكانت تعطيه كل شيئ يطلبه. وكانت تفكر بالنيابة عنه، وبذلك كونت بداخله شخصية سلبية واعتمادية على الآخرين. ولقد سبق له الزواج وهذه هي الزيجة الثانية له. وكان يشرب نوعًا ما ويدخن كثيرًا، ولا يذهب للعمل بانتظام (يدعي أنه "مريض") على الأقل يومًا في الأسبوع، وكان يقضي غالبية أوقات فراغه مع الأولاد ويهمل زوجته تمامًا.

كانت زوجته تجلس في مكتبي تقول لي أنه إذا لم يتغير جذريًا خلال الأسابيع القليلة القادمة سوف تطلقه. وكنت على وشك توقع ذلك لأنه رفض أن يحضر مع زوجته الجلسات.

في الواقع هناك ثلاثة اختبارات لأي شخص يخوض في زواج غير سعيد: (١) الحصول على طلاق، وهو أكثر الحلول غير الناضجة. (٢) صعوبة الزواج دون العمل على تحسينه، وهذا قرار غير ناضج أيضًا. (٣) مواجهة المشاكل الشخصية بصورة ناضجة واختيار بناء علاقة حميمة في الزواج—وهذا هو الاختيار الوحيد الناضج الواجب اتخاذه.

لقد كانت جين متأكدة من أنها ستطلق زوجها لأنها لم تعد تحبه. وسألتها إذا ما كانت تستطيع أن تمثل أنها تحبه لمدة أسبوعين وترى ما سوف يحدث. ووافقت على تلك المحاولة، ولقد جاءت ببعض الأفكار الجيدة في كيفية التعامل الجيد معه في تلك الفترة.

ففي الجلسات الفردية تناولنا بعضًا من مشاكلها الشخصية. ولم أكن متعجبًا عندما وجدت أن شخصيتها متشابهة جدًا مع شخصية أمه المسيطرة المتحكمة. ولقد فكرت هي في بعض الطرق لكي تعيد قيادة المنزل إلى زوجها. فقد مثلت أنها تثق فيه في التعامل مع بعض الأمور المالية (رغم أنها لم تفعل ذلك حقًا).

ولدهشتها جدًا فإنها خلال أسبوع واحد بدأت في استعادة حب زوجها. لقد تجاوب الزوج مع اتجاه زوجته المتغير نحوه بأنه صار أكثر تحملاً للمسئولية.

ولقد طلب أيضًا أن يحضر معها جلسات العلاج (الاثنان معًا هي أفضل طريقة للمشورة الزواجية).

لقد رأيتهما معًا مرة في الأسبوع لعدة أشهر. وبعد عدة جلسات مفتوحة بمناقشات ثلاثية، اكتشف زوج (جين)، وأدرك أنه طفل مدلل أفسدته أمه وتزوج من بديله لأمه – وبدأ في البكاء. ولكن بعد ذلك الإدراك بدأ في النضج الحقيقي، وبدأ في تحمل مسئوليات البالغ للمرة الأولى، كما بدأت جين تتخلى عن سمات أمومتها نحوه.

لقد تعلم كلاهما أن يعبرا عن مشاعر الغضب بداخلهما أو يتحدثا عنه بدلاً من ترك الغضب يتراكم بداخلهما حتى يتصرفا بغير نضج. إن الزوجين لا يجب أن يناما ليلاً ويملأهما الغضب، بل يجب أن يجلسا سويًا ويتحدثا بهدوء وانفتاح فإن هذا يخلق الثقة والوحدة بينهما، "اِغْضَبُوا وَلاَ تُخْطِئُوا. لاَ تَغْرُبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكُمْ" (أفسس ٤: ٢٦).

لا أدعي الفضل في اختراع أسلوب إستعادة الحب بالتمثيل وكأنك تحب أحدهم. إنه الأسلوب ذاته الذي استخدمه الله في سفر الرؤيا (٢: ٤و ٥) حيث امتدح المسيح كنيسة أفسس في أشياء كثيرة، ثم قال لهم ما هو ضدهم، وهو أنهم تركوا محبتهم الأولى.

ثم يبدأ السيد المسيح في السير معهم في ثلاث خطوات لكي تساعدهم على إعادة اكتشاف الحب الحقيقي له والذي قد فقدوه:

١. تذكر من أين سقطت، فإن السيد المسيح يريدهم أن يتذكروا كيف كان حالهم عندما كانوا في حب شديد لبعضهما البعض ولله أيضًا.

٢. "التوبة" فالسيد المسيح يطلب منهم أن يختاروا أن يحبوه بكل إخلاص.

٣. "اعمل الأعمال الأولى"، السيد المسيح يفترض أنهم يقومون بتلك الأعمال عندما يكون حبهم له وثيقًا. كان يعلم أن مشاعر الحب ستتدفق، فقط عندما يفعلون ما سبق فعبه حين كانوا يحبونه.

كان يبدو في أول الأمر أن جين كانت متجهة للطلاق عندما رأيتها للمرة الأولى في مكتبي. وبعد ستة أشهر من انتهاء العلاج تلقيت خطابًا من الزوجين يشكرانني لمساعدتهما على بناء علاقة زواج قوية بعد كارثة ظاهرية.

لمساعدة الزوجين للتغلب على الصعوبات المالية بسبب سوء تخطيطهم وعدم وضع ميزانية، أو مشاكل تربية الأطفال نتيجة للاختلافات في دور الوالدين في المنزل الذي تربى فيه الزوج والزوجة.

وهناك بعض المشاكل الخاصة التي يجب مواجهتها. فإن استشاري الزواج قد يدرك أخيرًا أن الزوجين الذين يحصلان على اللذة من معاقبة الغير يشعران بالسعادة لكونهما غير سعداء، ولن يتغيرا. مثل ما نطلق عليه "منظومة الزوجة المدمنة"، أي السيدة التي تزوجت لمرات عديدة من العديد من المدمنين. وحتى إذا توقف الزوج عن شرب الخمر فقد تطالبه بالطلاق ثم تتزوج من شخص آخر مدمن للخمر. وقد تقوم بنقد زوجها بصورة شعورية بصفة متكررة في حين أنها في اللاشعور تريد أن تتزوج من شخص مدمن للخمر ويسئ التعامل معها.

إن المشكلة التي تتضح دائمًا هي عدم وجود توازن بين الاستقلالية والاعتمادية. وهناك أيضًا مشاكل خاصة تركز حول الاعتراف وإلى أي مدى يمكن أن يصارح كل زوج الآخر بخطاياه الماضية؟ لا توجد إجابة مباشرة لذلك السؤال سواء بالإيجاب أو النفي، ولكن المشير قد يساعد في اكتشاف الدوافع اللاشعورية المحتملة وراء الرغبة في الاعتراف (مثل الرغبة في إيذاء الآخر).

اقتراحات لمشيري الزواج

عندما يحضر الزوجان طلبًا للمشورة الزوجية، لابد أن يحددا أهدافهما في الجلسة الأولى. ولابد أن يكون المشير موضوعيًا في أهدافه التي يحاول من خلالها مساعدة الزوجين.

لابد أن توضح لكلا الزوجين أنهما يجب أن يتحملا مسئولية تغيير أنفسهما وليس محاولة تغيير الشخص الآخر.

أيضًا مساعدة الزوجين على التواصل بصورة أفضل، ولابد أن يتعلم الزوجان في المقام الأول أن يستمعا لبعضهما البعض، ثم الوصول للعناصر الصادقة فيما يقوله الطرف الآخر. إن الاتهام قد لا يكون صحيحًا بالتمام ولكنه يحتوي على درجة من الصدق. وبعد الاستماع وإدراك درجة من الصدق في جملة الاتهام. فإن الفرد لابد أن يتشجع لكي يحدد كيف يرى هو/ هي الأمور.

مساعدة الزوجين في النمو في السيد المسيح، وفي حبه، فبدون المسيح فإن الزوجين حتى عن طريق المشورة قد يحصلون على المزيد من "الأسلحة" للمجادلة. إن النمو في السيد المسيح يجعل الأفراد أقل أنانية، وبذلك يتمكنان من حل العديد من المشاكل الزوجية بصورة تلقائية.

كيف يكون حالك لو أنك تعيش مع شخص له شخصية تتصف بالحب، والفرح، والسلام، والصبر، والطيبة، والخلاص، والوفاء، والتعامل في تعاطف، وذو قدرة للتحكم في الذات؟ إن ثمار الروح هي صفات الشخصية التي تنتج عن معرفة المسيح والنمو فيه.

أخيرًا، تجربة التقنيات المتعددة، على سبيل المثال، قد يساعدك جدًا أن تجعل كلا الزوجين يكتبان الأشياء التي يحبونها، والأشياء التي يكرهونها في الطرف الآخر، ثم يقوم كل طرف بإعطاء تلك القائمة للطرف الآخر. وقد يساعدك على استيفاء تلك الاحتياجات، أو كتابة قائمة باحتياجاتهم، وكيف يتم استيفاء تلك الاحتياجات، أو قد يجعل كلا الطرفان يتشاركان سويًا لماذا يشعر الطرف الآخر أنه الشخص المكمل له، أو ما هي أكبر اهتماماته، أو الشيئ الذي يقلقه في الحياة. ومن المفيد أن يعلم الزوجان استخدام الضمير "أنا" وليس "أنت"، واستخدام الجمل التي تعكس المشاعر (مثل: "أشعر أنني مجروح عندما...") والالتزام بالحاضر ثم مهاجمة السلوك وليس الشخصية، وأيضًا مناقشة قضية واحدة في وقت واحد، والتعامل مع الصراعات بسرعة والتحدث بأسلوب ناضج (التحكم في المشاعر والسلوك العدواني).

علم الأخلاق في المشورة والعلاج

لقد كان هناك اهتمام متزايد في السنوات الأخيرة بقضايا الأخلاقيات في تقديم المشورة والعلاج. فهناك بعض الأفلام المشهورة التي تصور عالم النفس الرجل على علاقة جنسية مع العميلة الأنثى، ولكن من الناحية الأخلاقية، فإن ذلك نادرًا ما

١٦. ٩ بعض أمثلة للمشورة الجيدة من الكتاب المقدس

هنك طريقة واحدة لكي تتعلم أن تكون مشيرًا جيدًا وهو دراسة الأمثلة الموجودة في الإنجيل. ويتبادر للذهن سليمان الحكيم مباشرة، فسفر الأمثال الذي يرتبط بسليمان الحكيم يحتوى على العديد من أفكار الله الخاصة بالمشورة. إن كمية الحِكَمْ التي تحتويها للمشير المسيحي تغطي العديد من الموضوعات، مثل: كيفية زرع الحكمة، والقواعد الخاصة بتربية الأطفال، والصحة العقلية. إن اتجاه سليمان العلاجي كان مباشرًا حيث إن حكمته تتوافق مع حكمة الله.

وفي العهد الجديد كان بولس مثالًا للمشير الحكيم. فقد ترى في كتابته للمسيحيين الأوائل بعض الأفكار التي تم تطويرها فيما بعد بواسطة فرويد. فإن مفهوم "الهو" لدى فرويد يتوافق مع ما يسميه المسيحيون "الطبيعة القديمة". وتتوافق "الأنا العليا" لدى فرويد مع "الضمير". ومفهوم "الأنا" يتوافق مع الإرادة. لقد كتب الرسول بولس هكذا "وَلْتُحْفَظْ رُوحُكُمْ وَنَفْسُكُمْ وَجَسَدُكُمْ كَامِلَةً بِلاَ لَوْمٍ" (اتسالونيكي ٥: ٢٣). إنه يشير إلى الجسد والنفس (عقل ومشاعر وإرادة) والروح. الجسد هو قانون جيد لكنه ضعيف للعقل، وهناك ناموس الأعضاء، والناموس الأعلى للروح، وناموس الإماتة الداخلية، ثم كيفية ترابط كل هذه العوامل.

إن السيد المسيح هو المشير الأعظم لكل المشيرين، فنحن جميعًا نتعلم منه لأنه لديه رؤية ثاقبة في النفس البشرية وجميع مشاكلها، ويتمكن من مشاركة تلك الرؤية مع الآخرين. لقد كان خبيرًا في طرح الأسئلة واستخدامها في التعليم، وتوبيخ السلوك غير المسئول، ومساعدة الآخرين على الوصول للحقيقة. وكان يهتم بصدق بكل الأشخاص ويعطيه إحساسًا بالثقة بالنفس. وبسبب اهتمامه الشديد والشخصي لهم استطاع الأشخاص أن يتعاملوا مع مشاكلهم دون الشعور بالتهديد. لقد كان في الواقع موبخًا أو صديقًا كما يجب.

ولقد استطاع الرب يسوع المسيح أن يقدم المشورة للآخرين، بسبب علاقته الوثيقة بالله الآب، وبسبب إدراكه للمشاكل الإنسانية. إنه لم يعرف فقط حاجة الناس لكي يتعاملوا مع مشاكلهم، لكنه عرف أيضًا كيف يدفع الناس نحو التغيير. وكان يضع عادة إرشادات أو يشكل خطة لمساعدة الأفراد على التعامل مع مشاكلهم.

لقد كان السيد المسيح أستاذ الجميع لأنه كان يتمتع بالتوازن الفريد في شخصه. لقد كان يعلم متى يكون مباشرًا في كلامه، ومتى يكون موحيًا بما يريد أن يقوله. كان يعلم متى يتعامل مع الماضي ومتى يتعامل مع الحاضر. ولقد كان يعلم أهمية المشاعر، ولكنه يعلم أيضًا كيف يُفعّل تغييرات السلوك.

يحدث. ولكن هناك عدة اهتمامات أخلاقية أخرى التي من الممكن أن تؤثر على المشير المسيحي. على سبيل المثال، تفاصيل موقف ما قد تم سرده في جلسة المشورة لابد من الحفاظ على سريته.

لاحظ ماكليمور أن الآداب (الأخلاق) هي مجال للفلسفة، وبالتالي يكون العلاج النفسي على الأقل مشجعًا أكبر للعميل لأن يتبنى بعض الافتراضات الفلسفية كما لو أنه يستخدم عملية علمية. وبطبيعتها الخاصة فإن هذه الفلسفة تكون شخصية وتتعدى الاثبات العلمي. وبالنسبة للمؤمن، فإن الاهتمامات

اللاهوتية والكتابية، تؤثر على الفلسفة المفروضة على العميل.

أحد الأخلاقيات التي اهتم بها ماكليمور، هو الاهتمام الخفي الذي يحدث في سياق المشورة، وإلى أي مدى يكون رضاء العميل وهو متأثر بطلب الموافقة؟ وهل لدى العميل فكرة إذا ما كانت النصيحة المقدمة له سوف تصلح له أم لا؟ وهل يعلم العميل البدائل والمساوئ ومزايا اتباع النصيحة المقدمة له؟

لابد أن يهتم المشير المسيحي أيضًا بقضايا سوء التطبيق. إن الكاتب المشهور وراعي الكنيسة جريس كوميونتي في كاليفورنيا (جون ماك آرثر) قد تم اتهامه بالمساهمة في جعل شاب صغير ينتحر في ١٩٧٩، وفي حين أن جون ماك آثر قد تبرئته إلا أن القضية قد أثارت موضوعًا مهمًا وهو كيف أن الراعي أو المشير المسيحي يكون مسئولاً عن نتائج مشورته. إن غالبية قضايا سوء الممارسة قد تم رفعها ليس لأن العميل قد حدث له ضرر ولكن لأن المشير لم يبذل جهده بالكفاية (أهملها). وهذا يعتبر من أحد أسباب أهمية التدريب الجيد على المشورة. وبالطبع فإن خلفية تعليمية جيدة تكون أهم لسبب يفوق مجرد تجنب رفع القضية. إن الإعداد الجيدة من المحتمل أن يجعل المشير ذا فاعلية أكبر عامة.

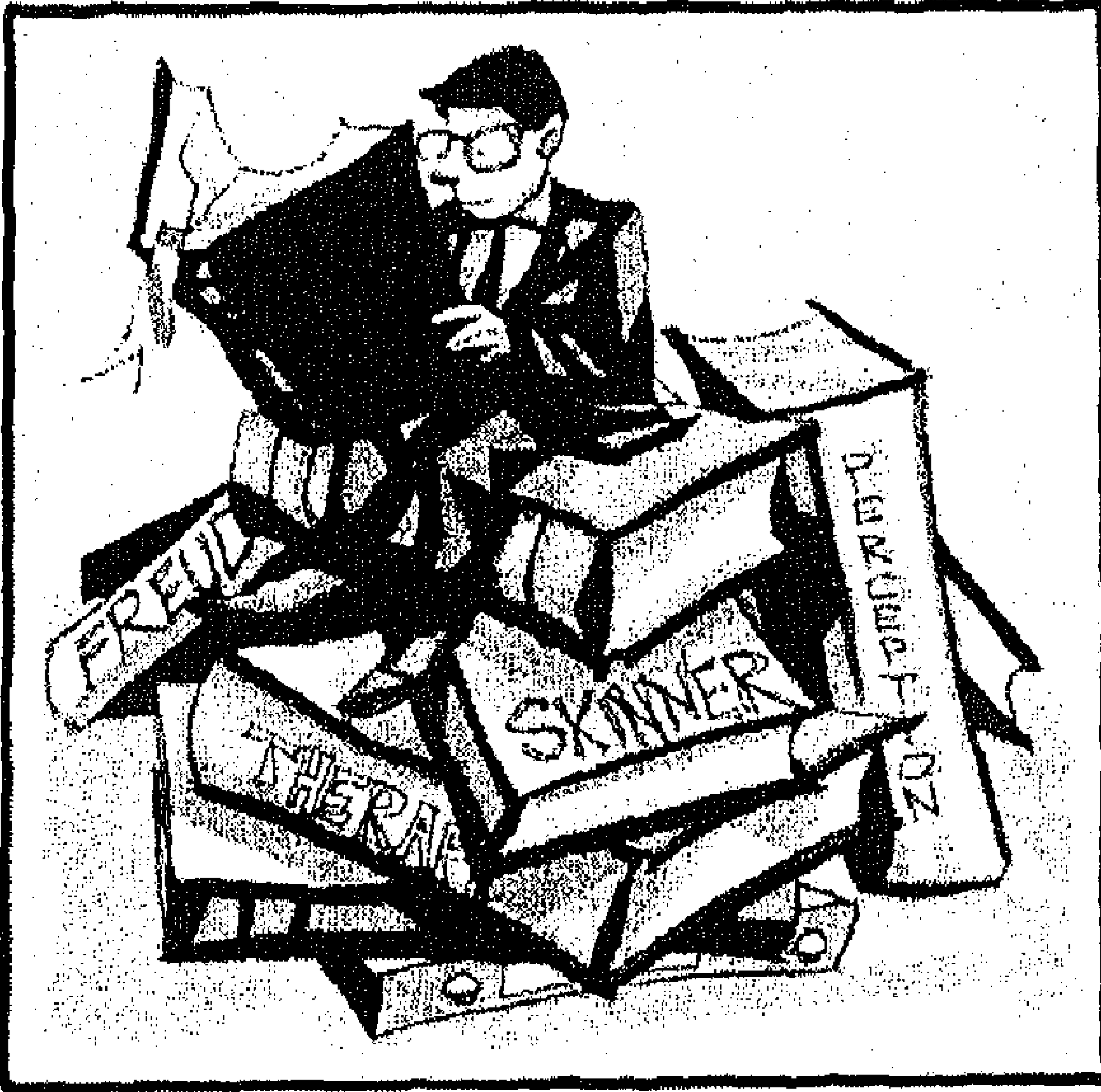
المراجع

Back, K. 1982. *Beyond words*. New York: Sage.
Balswick, J., and J. Balswick. 1989. *The Family*. Grand Rapids: Baker.
Barna Research. 1987. *Combined data analysis of teen sexuality in the evangelical church*. Glendale, Calif.: Barna Research Group.
Cherlin, A. 1989. *Marriage, divorce, remarriage*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
Cuber, J., and P. Haroff'. 1963. The more total view. *Marriage and Family Living* 25: 140-45.
Davies, J. 1984. Small groups: Are they so new? *Christian Education Journal* 5: 43-52.
Dibbert, M., and F. Wichern. 1985. *Growth groups*. Grand Rapids: Zondervan.
Glasser, W. 1965. *Reality therapy*. New York: Harper and Row.
Griffin, E. 1982. *Getting together*. Downers Grove: Inter-Varsity.
Hartman, W. 1987. *Five audiences*. Nashville: Abingdon.
Kephart, W. 1981. *The family, society, and the individual*. 5th ed. Boston: Houghton Mifflin.
Kinsey, A., et al. 19-53. *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders.
McLemore, C. 1985. Moral and ethical issues in treatment. In *Baker encyclopedia of psychology*, ed D. Benner. Grand Rapids: Baker.
Meier, P. 1977. *Christian child-rearing and personality development*. Grand Rapids: Baker.
Raschke, H. 1987. Divorce. In Handbook of marriage and family, eds. M. Sussman and S. Steinmetz. New York: Plenum.
Ratcliff, D. 1984. A premarital counseling in-ventory based upon Proverbs 31. *Journal or Pastoral Practice* 7:46-49.
Rogers, C. 1970. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper and Row.
Snyder, H. 1975. *The problem with wineskins*. Downers Grove: Inter-Varsity.
—.1980. *The radical Wesley*. Downers Grove: Inter-Varsity.
Wright, H. 1979. *The pillars of marriage*. Glendale, Calif.: Regal.
—. 1981a. *Marital counseling*. Denver, Colo.: Christian Marriage Enrichment.
—.1981 b. *Premarital counseling*. Rev. ed. Chicago: Moody.

الكلمة الختامية

نتمنّى أن تكون بقراءة هذا الكتاب، قد بَدأتَ برُؤية كَمْ أن دراسة عِلْم النفْس يُمكنُ أنْ تَكُونَ مساعدةً في مسيرك المسيحيَ الشخصي، وكذلك في حياة الكنيسة. عِلم النفْس مساعدٌ في إكتِشاف مواطن المشكلة وفي طرحِ بدائلٍ بنّاءة. وقَدْ يَكون وقتُ وقت مناسب للتحذر: لا يجب أبدًا أن يكون عِلمُ النفس أساسًا لأيّ حياة أو عمل مسيحي. فالمسيح هو الأساس الكافي والوحيد. فقط خلال الصلاة، ودراسة الكتاب المقدّس، واتباع الرب يوميًا يُمْكِنُ أنْ تنمو الكنيسةَ والفرد المسيحي. على أية حال، عِلْم النفْس يُمكنُ أنْ يَكُونَ أداةً لمُساعَدَتنا في هذه العمليةِ. فقط خلال عمل الروح القدس يُمْكِن أنْ نُساعد على بناء ملكوت الله، لكن الله يُمْكِنه أنْ يَستخدم ما اكتشفَه علماء النفس للمُسَاعَدَة في هذه العملية.

العديد مِنْ الأفكار التي وَجدتْ في هذا الكتاب لَيستْ في شكلها النهائيَ. فالكثيرُ منها تخمين أكثر مما يمكن أن تكون جازمة. قَدْ تَحتاجُ لتَجْريب القليل وتَنقّي ما يتناسب مع حالتكِ. إنّ النظرياتَ ليست بقوانين ثابتة لكنها مبادىء توجيهية التي استندت على أفضل الأبحاث التي أجريت حتى الآن. على أي حال، سيكون هناك دائمًا بحث يضيف أو ينقص أو ينقي النظريةِ النفسيةِ. الخلاصة، هذا الكتاب ناقصُ. أيّ كتاب عن عِلم النفْس لن يكون كاملاً لأننا لن نعْرفَ كُلّ شيءَ، في هذه الحياةِ، سوى ما يكشفه الله. لكن لربما يكون هذا الكتاب بمحتواه سَيُساعدُك لتَكُون أكثرَ فعّاليةِ في حياتِكَ المسيحيةِ وعملِك. تلك هي صلاةُ المُؤلفين.



وأخيرًا، يَجبُ أنْ أُؤكّد مركزيةَ الكتابَ المقدّس مرةِ أخرى في إستعمال وفهم عِلم النفْس. ربما مراجعة كتابَ، أو كَتبَ مِن قِبل إحدى مُؤلف النَصّ، أفضل تأكيد لهذه السمةِ المهمةِ.

الكتاب المقدس هو سر من نوع ما، التي تفتقر إلى تحديد محرر أو كاتب. حتى العنوان في الواقع غامض، لأنه يعني "الكتاب المقدس". هنا نجد مزيجًا من الشعر، والتاريخ، والرسائل التي لا مثيل لها في كل من قيمته الأدبية والبصيرة النفسية. في حين أنه يحوي وجهة نظر دينية أساسًا، فإنه يذهب لأبعد من ذلك بكثير في تأثيره على دمج كل مجال من مجالات الحياة، بما في ذلك علم النفس.

الكتاب المقدس هو في الواقع عبارة عن تجميع العديد من الكتيبات الأصغر. البعض يتضمين اسم الكاتب، في حين إن الآخرين لا يُنسبون لكاتب على الإطلاق. عدم وجوداسم لكُتّاب أو حتى ذكر اسم مُحرر ربما يشير ضمنًا إلى أنهم قد لا يكونوا راغبين بأن يُنسب إليهم كامل عملهم، وربما هذا يعني أنه قد لا يكون كله من عملهم الخاص. الرسالة المتسقة في كافة أنحاء العمل تنطوي على امكانية وجود شخص واحد وراء كل هذه الكتابات.

يبدأ الكتاب المقدس برواية استفزازية في وقت مبكر من التاريخ بما في ذلك الرواية الأكثر إثارة للاهتمام وإن كانت قصيرة جدًا عن أصول الأرض. وبعد القسم الأول مباشرة، وهو ما يسمى "سفر التكوين"، يتوقف الكتاب قليلًا ليطلعنا على تفاصيل العادات والتشريعات اليهودية المبكرة. ولئن كان هذا القسم صعب بعض الشيء، مع الدراسة يمكن أن يطلعنا على عدد من البصائر النفسية والأخلاقية.

بعد قسم الشريعة، يواصل الكتاب مرة أخرى النظرة التاريخية العامة للأمة الإسرائيلية. لمحات شخصية ونابضة بالحياة ومحملة بكثافة بنظرة ثاقبة على الطبيعة البشرية والشخصية.

وفي حوالي منتصف هذا التجميع للكتيبات العديدة من الشعر، تبرز واحدة من رسائل المعاناة عن شخص اسمه أيوب، ويتبعها سلسلة طويلة من الأناشيد (المزامير). ويتبع الأناشيد سلسلة تحمل بصيرة ثاقبة للغاية من الأمثال، وحكايات قصيرة تأتي في المقام الأول عن الحكمة. مرة أخرى ، وهنا بعض من علم النفس العظيم، ويسبق نتائج الأبحاث الحديثة له بذلك بكثير. ويتبعه آخر يسمى سفر الشعر "سفر الجامعة"، وهو عبارة عن فلسفة حزينة إلى حد ما، كما يتلوه كتاب آخر في مكان لاحق بعنوان "المراثي". القسم الأول من الكتاب المقدس الرئيسية يختتم بعدد من "الأنبياء".

والقسم الثاني، أقصر من الأول، والعهد الجديد وعلى النقيض من القسم الأول المُسمّى بالعهد القديم. هذه مقارنة مشوشة إلى حد ما، إذ أن القسم "الجديد" يقارب من ألفي سنة. أما "الجديد" فهو نسبة إلى الكتابة الأكثر قدمًا "القديم"، أو هو قد يُشير إلى طريقة جديدة للعيش التي تم التأكيد عليها خلال القسم الثاني.

العهد الجديد يبدأ بعدة كتب تحكي قصة حياة رجل اسمه يسوع. وكان في الحقيقة رجلًا رائعًا، وكان قادرًا على عمل المعجزات، وإعادة الحياة للموتى ويمتلك سمات كل ما هو إلهي وبشري في ذاته. وهنا يمكن أن يقوم مُحرِّر بمزيد من العمل من خلال الجمع بين الروايات الأربعة عن حياته. برغم ذلك، لو قام بعمل ذلك فلن يحصل أحد على الانطباع الذي يمكن أن يُفقد لو قام هذا المحرر بعمله مهما أتقنه، فكل كتاب على حده يكشف عن وجهات نظر متميزة عن يسوع وحياته. وقد اتخذ هذا النهج أيضا لروايات متعددة في العهد القديم، حيث تتداخل باستمرار مع سجلات الكتب السابقة بشكل ثابت.

ويتألف ما تبقى من العهد الجديد من الرسائل التي تصف الأحداث التي وقعت للجماعة الأولى من أتباع يسوع بعد موته. ولقد أعلن الأتباع، وقدموا الكثير من الأدلة عن أن يسوع قد عاد إلى الحياة بعد وفاته. وكانت النتيجة مدهشة،

فهذه التصريحات الإدعائية قُبلت تمامًا. فكل من الروايات عن حياة يسوع والرسائل اللاحقة محملة بالبصيرة النفسية والدينية، وتستحق حقًا القراءة.

وهذا الكتاب الرفيع المستوى ليس فوق النقد، على أية حال. فقد يجد أولئك الذين هم غير مؤمنين بالله هذا الكتاب متداخلًا مع نهجهم الإيماني الأساسي في الحياة. ويتساءل المرء لماذا يخلو من المراجع التي استعان بها الكُتَّاب. كما يجد المراجع نفسه مضطربًا في النقاط التي تُنبّر على الحاجة الضمنية للتغيير في حياته الشخصية كنتيجة لقراءة بعض الأقسام منه. فالحاجة إلى التغيير هي الموضوع المهيمن في هذا الكتاب.

هذا بالتأكيد أفضل عمل بين المراجع قد قرأ من أي وقت مضى، سواء النفسي أو خلاف ذلك. هذا الكتاب المقدس المُحمّل بالبصيرة النفسية؛ هذا الكتاب حيث تكامل المسيحية وعلم النفس حيث يجب أن يبدأ. وهو في الحقيقة كتاب مُلهم وموحى به، ويوصى به بشدة.

المُلحقُ: مشاريع تغييرِ الذات

يرغب معظم الناس في تغيير شيء ما في أنفسهم. هذا المشروع للمساعدة الذاتية يستخدم تعديل السلوك (انظر الفصول ٦ و ١٥) لتعزيز التغيير الذاتي. وسيوفر القسم الأول مساعدتك على أي شيء يزيدك رغبة في بذل المزيد من الجهد غالبًا في الإكثار أو تقليل شيء تريد القيام به في كثير من الأحيان أقل. وينبغي أن يستخدم الجزء الثاني إذا كان لديك مشكلة شائعة بين طلاب الكليات والمعاهد، مثل : قلق الامتحان. ويمكن أن يستخدم للتغلب على أنواع أخرى من المخاوف الشائعة أيضًا.

ولقد استخدمت هذه الإجراءات لتغيير العديد من أنواع السلوك. على سبيل المثال، فقد ساعدت الطلاب في التوقف عن قضم الأظافر، وتخفيض الوزن، والتوقف عن التدخين، وقللت من معدلات المشادات مع أفراد الأسرة. كما ساعدت الناس على زيادة الوقت الذي يقضونه في قراءة الكتاب المقدس والدراسة بانتظام. وبالطبع يجب أن يكون الشخص راغبًا في إجراء هذا التغيير قبل القيام بعمل أي شيء.

وقد تم اختبار الأساليب المذكورة على مدى سنوات مع عشرات من الطلاب في الفصول الدراسية و حالات تقديم المشورة، وكان أغلبهم ينجحون دائمًا. وعندما يذكر الناس بأن هذه الطرق لم تكن فعالة ، فعادة ما يكون ذلك بسبب عدم اتباعهم التعليمات بالكامل. قد تحتاج إلى الرجوع إلى الفصول السابقة من أجل فهم أفضل للمفاهيم ذات الصلة. لذلك، إذا كنت حريصًا، فإن نجاحك مضمونًا عمليًا. تم تصميم هذا المشروع لأشخاص نموذجين مع مشاكل نموذجية. كما ينبغي أن يحال الأشخاص الذين يعانون من صعوبات جادة إلى مشير محترف.

وقد وجد أن هذا المشروع يعمل بشكل أفضل عندما يتم ذلك مع مساعدة من آخرين. ويمكن لصديق مقرب أو الزوج توفير الدعم الذي من شأنه أن يجعل هذا المشروع أكثر احتمالاً للنجاح. ويمكن لمجموعات من الأشخاص لديهم نفس المشكلة توفير مناخ هذا التوقع، وكذلك اعطاء المزيد من الاهتمام والثناء على التغييرات المطلوبة (انظر الفصل ١٦).

السلوك المتزايد أو المتناقص

خطوة ١ : ماذا يحدث الآن؟

١. وصف السلوك الحالي بشكل محدد. حاول وصف ذلك السلوك بالطريقة التي يمكن ملاحظته بها وفرزه.

٢. صف حالات الطوارئ التي تحيط بهذا السلوك الحالي. على سبيل المثال، تحت أي ظرف يمكن أن يحدث: فقط في أوقات أو أماكن معينة؟ إذا كنت ترغب في تقليل هذا السلوك، ما هي المكافآت الفعالة في الوقت الحاضر؟ وإذا كنت ترغب في زيادة هذا السلوك، ما الذي يمنع هذا السلوك في الوقت الحاضر؟

٣. جمع البيانات عن عدد مرات حدوث هذا السلوك في الوقت الحاضر. قد يحدث أن يكون أكثر أو أقل مما كنت تعتقد ، لذلك قد يستغرق بضعة أيام لتحديده فعلًا. لا تُخمِّن. قد تجد أن نوتة ملاحظات للجيب ستساعدك. هذه هي الخطوة مهمة لأنه بدونها لا يمكنك معرفة ما إذا كان المشروع يعمل إن لم يكن لديك هذه المعلومات. اذكر كم مرة حدث هذا السلوك كل يوم لمدة أسبوع واحد.

الخطوة ٢ : ما هي خططي؟

١. اذكر وعلى وجه التحديد هدفك (أهدافك) من المشروع. ولابد من ذكر الأهداف والسلوك الجدير بالملاحظة والمحصور. ويتعين على كل هدف أن يكون صغيرًا بما فيه الكفاية لي يكون عمليًا. إذا قررت أن تتخذ خطوات صغيرة نحو هدف نهائي، ادرج كل خطوة. حدد بالضبط ما تريده. إذا كان هناك أشياء التي تعوق تحقيق الهدف (مثل المعوقات الحالية)، قرر كيف تُخطط لتَغْيير ذلك.

٢. ادرج على الأقل ثلاثة معززات إيجابية التي يمكن استخدامها للمساعدة على تحفيزك. وهي تعزز من الأشياء التي تريدها قدرًا كبيرًا، ويمكن الاستغناء عنها بالتعليم والتدريب المهني إذا لزم الأمر. التعزيزات والامتيازات المادية أو الكائنات. الطلاب عادة ما تستخدم الأطعمة المفضلة والتحدث مع صديق، ولعب لعبة، والاستماع إلى الكاسيت أو التلفزيون، والملابس الجديدة، والجري وحده، وهلم جرا. لا تتردد في استخدام كل ثلاثة معززات إذا كنت بحاجة إليها.

٣. قد تجد أنه من المفيد استخدام "علامة مميزة" (بدائل للمعززات الفعلية). كثير من الناس يعطون أنفسهم علامات مميزة عندما يستجيب للسلوك المطلوب، ومن ثم في نهاية اليوم يعطي لنفسه معززات فعلية في مقابل العلامات. وقد تجد أنه من المفيد أن يكون شخص آخر يعطيك العلامات والمعززات.

٤. كتابة عقد، مشيرا إلى الهدف (الأهداف) الخاص بك، والمعززات، والعلامات (إن وجدت). وينبغي على وجه التحديد تعيين ما هو العقد الذي يتعين إنجازه في كل خطوة من المشروع أن تكون قادرًا على الحصول على التعزيز. التوقع وتاريخ العقد.

خطوة ٣ : كيف أفعل؟

١. إبدأ بعمل ما وافقت على القيام به في العقد. واحتفظ بسجل يومي دقيق لتقدمك. فمجرد رؤية نتائج ما قدرت عليه على ورقة يمكن أن يكون في ذاته معززًا.

٢. كيف تسير الأمور؟ هل يحتاج العقد للمراجعة؟ إذا كانت هناك عدة خطوات في برنامجك، فيجب أن تذهب الآن إلى الخطوة التالية—إن كُنت قد نجحت حتى الآن. وإذا لم تنجح عند هذه النقطة، فأنت تحتاج إلى النظر في إخفاق الهدف المنشود وتقسيمه إلى خطوات أصغر. وقد تحتاج أيضًا إلى النظر في استخدام معزز آخر.

٣. واصلْ مُتَابَعَة النَتائِج كُلّ يوم. إذا كنت قادر على تحقيق هدف بثبات ليومين على الأقل، انتقل إلى الخطوة التالية.

خطوة ٤ : كيف يمكنني إيقاف المشروع؟

١. بعد أن وصلت إلى هدفك النهائي لعدة أيام

بثبات، تحتاج للبدء في التدخل لإنهاء الاطارات. هذا لأن العديد من الأشخاص يواجهون صعوبة من إغراء الإنهاء السريع. خطط بإنهاء بشكل تدريجي على مدى عدة أيام.

ولعل أفضل طريقة للإنهاء هي 'التخفيف'. مما لدينا من تعزيز. وهذا يشير إلى إعطاء نفسك تعزيز أحيانًا فقط للسلوك المطلوب. على سبيل المثال، قد قطع ثلاث قصاصات من الورق وضع علامة X على واحدة منهم. ثم ضعهم في شيء بحيث لا يمكنك رؤيتهم وتسحب واحدة منهم في كل مرة للحصول على معزز. فإذا حصلت على واحدة عليها علامة X، يمكنك الحصول على معزز، وإلا تحصل على لا شيء. بعد القيام بذلك بضعة أيام، يمكنك إضافة أكثر زوجين من الورق بدون علامة X عليها. يمكنك ان تعطي في النهاية 'معزز نفسك مرة واحدة فقط في حين وتنسى قصاصات الورق. يسمى أحيانا هذا الإجراء 'التعزيز المتقطع.' صف كيف تُخطّط لتخفيف تعزيزك.

٢. بعد أن أزلت تعزيزك، هل عادت الأشياء إلى الطريقة التي كانت بها من قبل؟ إذا حدث ذلك، قد تحتاج لبدء تفعيل البرنامج مرة أخرى، أو على الأقل واحدة من المراحل الأخيرة مع قصاصات الورق. لبعض المشاكل التي قد يكون من اللازم أَنْ تَأْخُذَ بَعْض التعزيز بشكل غير محدد. إذا كان الأمر كذلك، حاول استبدال معزز أكثر طبيعية إذا كنت تستطيع.

واصل مُتابعة سلوكك لإسبوع على الأقل أو إسبوعين بعد إزالة التعزيز. لاحظ أية تغييرات أو إعادة تشغيل البرنامج.

التغلب على قلق الامتحان

العديد من طلاب الجامعات يبالغون بالإكثار من القلق بشأن الامتحانات. وهذا القلق يحول دون القيام بعمل جيد في الامتحان، فإنه قد يحتاج إلى تخفيف. يمكن أحيانًا أن يكون القلق ساحقًا بحيث أن الشخص ينسى كل ما درسه.

يقترح علم النفس السلوكي إلى أن تدريبات الاسترخاء إذا ما أدمجت مع الحالة المحددة القلقة، يمكنها أن تساعد في الحد من القلق. ويفضل بعض علماء النفس بأن الشخص يمكنه تخيل الحالة، ثم الاسترخاء مع الوضع المتخيل، في حين إن علماء نفس آخرين يعتقدون بأنه على الشخص أن يكون في الحالة الفعلية أثناء القيام بأنشطة الاسترخاء.

تعلم كيفية الاسترخاء

الكثير من الناس لا يعرفون كيف يسترخون. إحدى أنجح الأساليب المستخدمة من قبل علماء النفس شد وإرخاء مجموعات العضلات المختلفة في الجسم. بعد شد وإرخاء كل مجموعة العضلات، عن كل واحدة ، فإن كامل الجسم يشعر أكثر استرخاء. اذا ممارسة هذه العملية على الأقل مرة واحدة في اليوم، في نهاية المطاف سوف تكون قادرة على الاسترخاء جميع العضلات حالاً فقط بمجرد بداية العملية.

على الأقل مرة واحدة كل يوم (في أغلب الأحيان أكثر إذا أمكن ذلك) ، حاول القيام بالتمارين التالية:

١. شدَّ جبينك بإحكام بقدر إمكانك لعدة ثوان. ثم ارخ العضلات تدريجيًا. حافظ على الانفراج أكثر فأكثر.

٢. شد عضلات الفك قدر الإمكان. ثم ارخ العضلات تدريجيًا ، أكثر وأكثر حتى الفك الخاص بك يبدأ في التدلي.

٣. شد بين يديك وساعداك لعدة ثوان. ثم اترك العضلات لتسترتخي تدريجيًا. ابقها هكذا حتى يتم الافراج عن عضلة في استرخاء.

٤. شد عنقك وعضلات الكتف. ثم السماح للعضلات بالاسترخاء، أكثر فأكثر. يمكنك أن تشعر بأنها تسترخي وتواصل ارخائها.

٥. شد عضلات معدتك بإحكام شديد. ثم اسمح لها بالاسترخاء. واصل إرخائها.

٦. شد ساقيك وأصابع قدميك بقدر ما تستطيع. حاول احتجازها لعدة ثوان ، ثم ارخي العضلات أكثر وأكثر.

٧. حاول الآن فعل كل ما سبق في آن واحد، كل شد للعضلات إلى أقصى حد ممكن، بعد بضع ثوان، ثم أترك. حاول الاستمرار في الترك أكثر فأكثر، شعور الاسترخاء أكبر وأكبر في كل العضلات.

تحديد حالات الخوف

يذكر معظم الطلاب بأن الحالات التي يمكنها خلق قلق الامتحان يمكن إدراجها في الترتيب التالي، من من الأكثر رعبًا إلى أقل الحالات المخيفة:

أ. أخذ الاختبار كواقع

ب. استلام ورق الاختبار

ج. الجلوس لإجراء الاختبار

د. دخول الغرفة لإجراء الاختبار

هـ. السير في القاعة تجاه غرفة الاختبار

و. التفكير في اتخاذ الاختبار قبل ساعات قليلة

ز. التفكير بأخذ الاختبار قبل ساعات قليلة

تخيّل واسترخي

والآن حاول تخيل مجموعة المستوى "ز" في القسم السابق. حاول أن تتصوره بأوضح شكل ممكن. إذا بدأت تشعر بالقلق، استخدام إجراءات الاسترخاء.

وبعد يمكنك أن تتخيل مجموعة المستوى "ز" بدون الشعور بالقلق، انتقل إلى المستوى "و" مرة أخرى تصور هذا الوضع بشكل أكثر كثافة ممكنة. إذا بدأت في الشعور بالقلق مارس تمارين الاسترخاء مرة أخرى. في نهاية المطاف سوف تكون قادرًا على تخيل المستوى "و" بدون قلق.

الآن انتقل إلى المستوى "هـ" ، فلتتخيل بوضوح قدر الإمكان. مرة أخرى ، إذا كنت تبدأ في الشعور بالقلق استخدام إجراءات الاسترخاء. استمر مع هذا الإجراء، واعمل بطريقك تصاعديًا للسلم حتى تأي إلى المستوى "أ" عندما يمكنك أن تتخيل مستوى بدون قلق، تكون قد انهيت هذه الخطوة.

الاسترخاء في الوضع الفعلي

أحيانًا التخيل والاسترخاء لا يُخلّص تمامًا من القلق في الوضع الحقيقي لأخذ الاختبار. في هذه الحالة، عليك أن تحاول الاسترخاء في الوضع الفعلي.

١. الدور الذي تؤديه مختلف المستويات مع شخص آخر، فلتتخيل مرة أخرى أنك في الوضع الحقيقي. في كل خطوة، إذا كنت تشعر بالقلق فلتنفذ إجراءات الاسترخاء.

٢. إبدأ في المستوى "هـ" وسر فعلًا في الممر كما تفعل لو كنت ذاهبًا الى أداء الاختبار. وتظاهر بأن سوف تؤدي الاختبار في اللحظة وأنت تمشي. وقف وقم بأداء تمارين الاسترخاء إذا كنت تشعر بالقلق. ثم انتقل إلى المستوى "د"، وادخل الفصل الدراسي الفعلي الذي سيتم فيها الاختبار واتخذ مواصلة تخيل يوم الاختبار الفعلي. وإذا كنت تشعر بالقلق، فتوقف عن القيام بتمارين الاسترخاء. استمر على هذا النحو حتى في الواقع كنت جالسًا في مقعدك في الفصل، فلتتخيل الاختبار قبله.

٣. إذا كنت لا تزال تشعر بالقلق في حين تؤدي الاختبار، يجب أن تحاول القيام بتمارين الاسترخاء أثناء تأدية الاختبار إذا كان ذلك ممكنًا. إذا لم يداهمك الوقت، قد تتمكن إتمام لياليك والقيام بالعديد من تمارين الاسترخاء عندما كنت تشعر بالقلق الشديد. وحتى لو انتهت المدة المحددة للاختبار، قد يكون من الأفضل أن تأخذ دقيقة أو دقيقتين في الاسترخاء والحصول على العديد من الأسئلة الصحيحة، ففي عدم الاسترخاء تفقد كل شيء!

٤. عدد قليل من الناس لديهم مثل هذا الخوف الشديد والقلق إزاء الامتحانات لدرجة أنه حتى هذه الإجراءات ليست كافية. في مثل هذه الحالات، فمن الأفضل أن تراجع مشيرًا مؤهلًا لهذه المشكلة.

تطبيقات أخرى

يمكن تطبيق مبادئ التخيل والاسترخاء (أو المواجهة والاسترخاء) في حالات أخرى. العديد من الطلاب لديهم مخاوف تمنعهم من أن يكونوا على أفضل وجه.

لتطبيق هذه الأفكار على حالات أخرى، استخدم الخطوات التالية :

١. اكتب قائمة بالحالات المختلفة، بإدراجها بالترتيب من الأكثر رعبًا إلى الأقل خشية (كما فعلنا مع قلق الامتحان).

٢. مارسة تمارين الاسترخاء حتى تعرف منهم إما عن ظهر قلب ، أو يمكن أن تخفف على الفور دون الحاجة إلى الذهاب من خلالها.

٣. تخيل الوضع الأقل خشية. إذا بدأت تشعر بالقلق فقم بتمارين الاسترخاء. بعدها يمكنك أن تتخيل هذا الوضع بدون القلق، انتقل الى الوضع التالي، إلى الحالة الأكثر رعبًا تخيلها. داوم هذه العملية حتى يمكنك أن تتخيل الوضع دون اثارة للخوف والقلق.

٤. إذا كنت لا تزال تشعر بالخوف في الحالة الفعلية، يمكنك الدمج بين إجراءات الاسترخاء مع تمثيل دور أو الحالة الفعلية على النحو المذكور في مثال القلق من الاختبار.

مَسرد الكلمات

عتبة الإحساس المطلقة (الحد الأدنى للتَّنْبيه) Absolute threshold—مقدار قوة المحفِّز عندما يكون المحفِّز قويًا بما فيه الكفاية ليكشف عن ٥٠ ٪ من الوقت.

تكيّف، تلائم، تهيّؤ، مطابقة Accommodation—عملية تعديل الهياكل المعرفية التي سبق وضعها على أساس الخبرات الجديدة.

تفعيل، فعل زللي Acting out—أداء السلوكيات غير القادرة على التأقلم من أجل التخفيف من تأثير الحوافز غير المقبول.

تكيّف، تهيّؤ، توافق، موائمة، تأقلم Adaptation—انخفاض في معدل إطلاق الخلايا المستقبلة للاستجابة لمحفز ثابت.

عاطفة، وجدان، مشاعر affect—شعور أو عاطفة.

ألْيافٌ وارِدَة afferent fibers—الأعصاب الحسيّة التي تنقل نبضات الأعصاب من الجسم إلى الجهاز العصبي المركزي.

خوارزمية، algorithm—مجموعة من الإجراءات التي تكفل حل للمشكلة.

إيثار ؛ غَيريَّة altruism—سلوك فردي ينفع الآخرين وإيثارهم على النفس.

فَقْدُ الذَّاكِرَة amnesia—فقدان الذاكرة والذي يتضمن أحيانًا نسيان الهوية الشخصية.

قَهَم ؛ فَقْدُ الشَّهِيَّة anorexia—فقدانُ الشهية المطوّل.

فَقْدُ الشَّهِيَّةِ العُصابِيّ anorexia nervosa—اضطراب نفسي يصيب الإناث غالباً ويبدأ عند سن البلوغ ويتصف بالخوف من السمنة ورفض الاحتفاظ بأدنى وزن قياسي والاعتقاد بأنهن مفرطات الوزن حتى عندما يكن هزيلات فينقطعن عن الطعام ويؤدي ذلك إلى انقطاع الحيض لديهن.

صِراعُ المَرْغوبَيْن approach-approach conflict—الصراع الذي يوجد عندما يكون هناك نوعان من الأهداف المنشودة ولكن يستبعد بعضها بعضا.

صِراعُ المَرْغوبِ و المَكْروه approach-avoidance conflict—التضارب الذي يوجد بسبب وجود هدف واحد لنوعيتين مرغوبة وغير مرغولة.

صِراعُ المَكْروهَيْن avoidance-avoidance conflict—التضارب الذي يوجد عندما يوجود اختياران غير مرغولة بأي منهما.

نَمَطٌ بِدائِيّ archetype—الرمز المخفي في

اللاوعي الفردي الذي يستمد من اللاوعي الجماعي.

تَمَثُّل assimilation—عملية تلقي المفاهيم الإدراكية الجديدة في المعلومات وهضمها وإعادة صياغتها بمفاهيم جديدة.

الجِهازُ العَصَبِيُّ المُسْتَقِلّ autonomic nervous system—ذلك الجزء من الجهاز العصبي الذي ينظم العمل التلقائي.

إشراط النّفور aversive conditioning—تكييف مضاد التي تربط بين حالة غير مرغوب فيها مع السلوك غير المرغوب فيه.

مِحْوار axon—فرع الخلية العصبية الطويل الذي ينقل الدفعات العصبية من جسمها بعيدًا عنها إلى تفرعاتها الانتهائية.

حصر، منع blocking—التوقف المُفاجيء لتدفق الفكر أو الكلام.

نُهام، شره مرضي bulimia—بعد تناول الطعام بنهم من قبل تطهير الذاتي أو الاستفراغ.

دراسة حالة case study—وصف متعمق لفرد معين.

قَلَقُ الخِصاء castration anxiety—الخوف من فقدان الأعضاء التناسلية أو من إصابتها.

جامود (شكل من الفصام) catatonia—حالة الفصام التي فيها تتصلب العضلات، ويقل الوعي، وعدم استجابة.

تَنْفِيسُ (عن العواطف) catharsis—في التحليل النفسي، الاندفاع المفاجئ للمريض للمشاعر المصاحبة لرؤية جديدة.

الجِهازُ العَصَبِيُّ المَرْكَزِيّ central nervous system—الدماغ والحبل الشوكي.

المخيخ cerebellum—جزء من الدماغ المسؤولة عن تنظيم وتنسيق الحركة الطوعية.

تسلسل chaining—في التكيّف الفعّال، واستملاك سلسلة من السلوكيات خطوة واحدة في وقت واحد.

اسْتِبْصار clairvoyance—القدرة المُفتَرَضة لرُؤية أو معْرِفة الأشياءِ خارج مدى الفهم الطبيعيّ.

إشْراطٌ تَقْليدِيّ classical conditioning—تكييف الذي فيه يُنتج المجرب استجابةٍ لموضوع كلما رغب من خلال تقديم مُحفز غير مشروط لتشكيل رابطة جديدة بين المُحفّز المُكيف والاستجابة المشروطة.

مَعْرِفَة، إدراك cognition—كل عملية معرفة والمنتج من قانون للمعرفة.

تَناشُزٌ مَعْرِفِيّ، تنافر إدراكي cognitive dissonance—التوتر الداخلي الناجم عن محاولة لعقد اثنين من الأفكار المتناقضة في نفس الوقت.

لا شعور جمعي، لا وعي جماعي collective unconsciousness—يُسلم مفهوم يونغ مفهوم بأن كل فرد من الأفراد الآخرين يتلقى التجارب التي كانت عندهم على مر التاريخ الإنساني.

اتِّصال communication—العملية التي فيها يعطي الأفراد ويتلقون المعلومات المعرفية وغيرها.

تَحاوُز (الانقسام إلى أحياز)، التجزوء compartmentalization—مواجهة

اللاوعي للمواقف كما لو أنها لا صلة وغير مرتبطة.

مُعاوَضَة، تعويض compensation—يسعى العقل الباطن للتعويض عن مشاعر الدونية.

إلزام، قَهْر compulsion—إجراء غير عقلاني.

تَكاثُفٌ، تكثيف condensation—رد الفعل على عبارة واحدة، كلمة واحدة، أو فكرة بكل العواطف المرتبطة بها دون وعي مع مجموعة معقدة من الأفكار.

إسْتِذْكارٌ كاذِب (كَذِبٌ مَرَضِيّ)، تخريف confabulation— استبدال الواقع بالخيال في الذاكرة.

شُعورٌ مُزْدَوَج consciousness—اختلاف الديناميات النفسية والفسيولوجية للدماغ.

استبقاء، حفظ conservation—المبدأ الذي ينص على أن كمية من مادة لن يتغير بالرغم من أن مظهرها قد يتغير.

تعاقد contracting—اتفاق بين العميل والمشير على خطة محددة و/ أو هدف ما بين جلسات المشورة.

مجموعة الضّبط control group—القاعدة أو المعيار الذي يتم مقارنة الملاحظات من المجموعة التجريبية.

ارتباط، صلة، علاقة متبادلة correlation—المؤشر الإحصائي الذي يقيس العلاقة بين اثنين من العوامل.

سنات هامة critical features— السمات الأكثر وضوحًا للجسم ، والعمل، أو فكرة.

استدلال استنباطي deductive reasoning—العملية التي يتم فيها الجمع بين البيانات واستخلاص الاستنتاجات من تلك الحقائق.

آلية دفاع defense mechanism—النمط غير الوعي الذي به تدافع النفس عن ذاتها من الصراع والقلق.

صمم دفاعي defensive devaluation—النقد المستمر للآخرين من أجل تغطية مشاعر الدونية غير الوعيه.

هذيان، توهّم delusion—الإعتقاد بأنه على صواب في مواجهة أدلة دامغة على عكس ذلك.

تَغَصُّن [ج: تَغَصُّنات] dendrite—ألياف متفرعة قصيرة للخلايا العصبية التي تحمل الدفعات إلى الخلايا العصبية.

إنكار denial—إنكار شيء مثير للقلق.

متحوّل تابع dependent variable—المتغير الذي من المتوقع أن يتغير كنتيجة للاختلافات في المتغير التابع.

إدراك الأعماق depth perception—إدراك العلاقات المكانية في ثلاثة أبعاد.

أُهْبَة diathesis—حالةٌ من الاستعدادِ الخَافِي الخاصّ لِمَرَض ما يُمْكِنُ تنشيطُهُ في ظروف مُعَيَّنَة مثل الكَرْب.

محفِّز مميز discriminating stimulus—المحفِّز الذي يمهد الطريق أو يتيح فرصة لكائن حي لبعث استجابة طوعية استثابي.

إزاحة، نقل displacement—انتقال عاطفة من ذلك، الكائن الأصلي إلى بديل أكثر قبولاً.

انفصام، انجزاء، انشطار dissociation—فصل من الأنشطة النفسية من بقية السمات بحيث أنها تعمل بشكل مستقل.

اختلال، تشوّه distortion—إجمالي إعادة تشكيل الواقع الخارجي لاحتياجاته الداخلية الخاصة.

انتقائي، اصطفائي eclectic—انتخاب أفضل الأشكال المختلفة من العلاج.

شكل ظاهري ectomorph—لإثباك الفرد مع جسمه، الرقيقة الهش وهو علمي وحساس.

ألياف عصبية ناقلة efferent fibers—نبضات الاعصاب المحرّكة التي تجري النبضات بعيدا عن ربوة الجهاز العصبي المركزي والمستجيب.

الأنا ego—المفاوض بين الهو والأنا العليا.

عقدة إليكترا electra complex—المشاعر الرومانسية والجنسية بداخل بنت تجاه والدها، وتظهر أولً بين أعمار تتراوح بين ثلاثة وستة سنة.

شكل داخلي، مظهر داخلي endomorph—الفرد ذو الجسم اللين المستدير وهو اجتماعي وحنون.

نظرية المعرفة epistemology—الدراسة الفلسفية للأصل وطبيعة المعرفة.

تقييمي منطقي evaluative reasoning—عملية الحكم على ملاءمة فكرة أو مفهوم جديد.

تكيف، مطابقة evoked companion—احساس النفس بأن تكون مع الآخرين الذين يوجدون حتى عندما كان الرضيع لوحده.

مجموعة تجريبية experimental group— فريق اختبار مباشرة من قبل المختبر.

تخريج، تَخَارُجٌ (الميل لإدراك العالم الخارجي المتعلق بالذات) externalization—مواجه عمليات التفكير والمشاعر الداخلية كما لو أنها تحدث خارج الذات.

إطفاء، إمحاء extinction—إزالة تعزيز بحيث سلوك معين سينقص.

التثبيت fixation—الارتباطُ القويُ بشيء أو شخص أو السلوك.

تداع حر، ترابط حر free association—في التحليل النفسي، تعبير المريض عن الأفكار والتخيلات، والمشاعر.

زلّة فرويديّة Freudian slip—زلة اللسان التي تكشف الأفكار غير الوعيه.

شرود، توهان fugue—اضطراب في الوعي الذي قد يؤدي بالأفراد القيام بأعمال يبدو أنهم مدركون بها ولكن فيما بعد لا يذكرون.

ألعاب games—سلسلة من المعاملات التي تحدث على مستويين مختلفين للاتصال في وقت واحد.

عُقْدِيّ ganglion—مجموع أجسان الخلية العصبية خارج الدماغ والحبل الشوكي.

تعتيم generalization—العملية التي فيها السلوك يستجيب لحافز معين يمكن أن يكون بدافع حافزا مماثل.

قواعد الجشطالت gestalt rules—القواعد التي يتم استخدامها من قبل الأفراد لأنها تنظيم تصوراتهم.

الصَّرْعُ الكَبير grand mal—شكل من أشكال الصرع يتميز بالنوبات الشديدة وفقدان الوعي.

المادَّةُ السِّنْجابِيَّة، المادة الرمادية gray matter—الأنسجة العصبية الرمادية للجهاز العصبي المركزي، وتتألف من

الخلايا العصبية والألياف والأنسجة الداعمة.

تفكير جماعي groupthink—القلق المتطرف داخل مجموعة ذلك بأن الجميع التوصل إلى اتفاق كامل.

اعْتِيَاد habituation—العملية التي من خلالها الجهاز العصبي يتجاهل المدخلات الحسية.

هَلْوَسَةٌ [ج: هَلاَوِس] hallucination—التصور الخاطيء لشيء غير موجود في الواقع.

مُشَجِّعُ الاكتشاف heuristic—الطريقة المُجربة التي تؤدي عادة إلى أفضل إجابة.

نظام التكيف الأعلى higher-order conditioning—العملية التي فيها سلسلة من المحفزات المُكَيَّفةِ تَعْمل كبديلٍ للمحفِّزات المُكَيَّفةِ أصلاً الأخرى.

تَمْثيلِيّ histrionic—عاطفي بشكل مفرط.

الاسْتِتْباب homeostasis—حالة من التوازن الفيسيولوجي.

التنويم المغناطيسي hypnosis— حالة مُعَدَّلة مِنْ الوعي التي فيها الفرد قابل وسهل التأثير فيه.

مراق، وسواس مرضي، مرض الوهم hypochondriasis—الانشغال بالوظيفة الجسمانية أو الخوف من المرض.

تحت المهاد hypothalamus—جزء من الدماغ الذي يُنظم درجة حرارة الجسم، والجوع، والعطش، والأنشطة اللاإرادية الأخرى.

فرضية hypothesis—فكرة مبدئية الذي يتم اختبارها لاتفاقها مع الحقائق المعروفة.

علاجي المنشأ، دوائي المنشأ iatrogenic—تستخدم للأمراض التي يسببها تصور الفرد عن طريق الإيحاء الذاتي.

الهو، الذات id—السياقات الفطرية الأساسية.

إضْفاءُ المِثاليَّة، مثلنة idealization—الإفراط في تقدير صفات الذات للشخص الآخر.

صورة image—الصورةُ العقليةُ لتجربةٍ حسِّية فعليةٍ.

متغيّر مستقل independent variable—متغير التي يغير فيها مجرب في المجموعة التجريبية.

استدلال استقرائي inductive reasoning—العملية التي يتم وضعها استنتاجات حول المجهول على أساس ما هو معروف بالفعل.

التّطعيم، التلقيح inoculation—ثم طلب العملية التي تقدم للفرد مع نموذج أضعف من فكرة وإعطاء تفنيد قوي منه.

أرق insomnia—عدم القدرة على النوم.

انذئاف، إنسمام، تسمّم intoxication—مهايئ السلوك الناتجة عن ابتلاع أو استنشاق مادة محددة.

استدماج، احتواء، استدخال introjection—إعادة توجيه نحو النفس والمشاعر لشخص تجاه شخص آخر.

استبطان الذّات، تفكير ذاتي، تأمل باطني، استبصار introspection—عملية الملاحظة الذاتية التي فيها يواجه الفرد الخبرات المرتبطة بحدث ومن ثم يحاول وصف ذلك.

معامل الذّكاء intelligence quotient (iQ)—إجراء قياس الذكاء المستمد من عشرات على اختبار الذكاء.

عزلة، انفراد isolation—الانشقاق عن عاطفة غير مقبولة من العقل الواعي.

عطوبيّة، تقلقل، تقلّب، عدم استقرار، ميوعة lability—الميل لإفْراغ العواطف أو المشاعر.

قانون التأثير law of effect—القانون الذي ينص على أن ربط المحفّز، أو التعلم ، أو المكافأة أو الإرضاء بالاستجابة.

عنّة مكتسب learned helplessness—الاستقالة السلبية التي يتم تعلمها عندما يضطر الفرد إلى تحمل إكراه الأحداث المتكررة.

تعلّم learning—تغيير دائم نسبيًا في السلوك كنتيجة للخبرة.

منحنى التّعلّم learning curve—الرسم البياني الذي يبين التقدم المحرز في التعلم، والزيادة المطردة عن البداية وتستقر في نهاية المطاف.

الجهاز الحوفي limbic system—جزء من الدماغ الذي ينظم أنشطة أساسية مثل الحفاظ على النفس، وإعادة إنتاج، والتعبير عن الخوف والغضب.

هوس، مس، جنون، (مانيا) سبعي، mania—إفرط، حالة متحمس للغاية.

هزال، تقحّل، دنف، قحال، مرض الدّنف marasmus—في حالة الرضيع الذي يرفض الأكل ويصبح ضعيفًا على نحو متزايد.

نموذج طبي medical model—نموذج الشخصية التي تصرّح بأن الصعوبات السلوكية الخارجية هي مجرد أعراض لسبب أعمق كامن.

النخاع المستطيل medulla oblongata—جزء من جذع الدماغ الذي يتحكم في التنفس والدورة الدموية ويحتوي على مراكز اللاوعي.

تخلّف ذهني، تخلّف عقلي mental retardation—أقل من أداء الذكاء العادي يبدأ قبل سن الثامنة عشرة والذي يُرتَبط بضعفَ في السلوك التكيفيَ.

مُعْتَدِلُ البِنْيَة mesomorph—فرد ذو جسم، قوي العضلات والذي هو شجاع، عدواني، ونشيط.

تكيف، نمذجة modeling—ملاحظة وتقليد السلوك المطلوب.

بكم، خرس mutism—حالة من عدم القدرة على الكلام.

تعزيز سلبي negative reinforcement—إزالة حالة غير سارة أو مكره نتيجة لسلوك معين.

عَصَبون neuron—خلية عصبية.

تواصل غير مكافيء nonverbal communication—أي التعبير الذي لا يعتمد على الكلمات أو كتابة رموز الكلمة.

اضطراب عصابي noogenic neurosis—بحث المجتمع عن المعنى.

اضطراب عصبي طبيعي normal neurosis—المشكلة النفسية التي هو مقبولة اجتماعيًا.

موضوعيّة objectivity—الدرجة التي أفراد

مختلفين يحرزونها في اختبار ويحصول على النتائج نفسها باستخدام نفس أساليب الإحراز.

استحواذ، وسوسة obsession—فكر غير عقلاني.

عقدة أوديب Oedipus complex—المشاعر الرومانسية والجنسية في صبي يبحث عن والدته، وأول ما تبرز فيمن تتراوح أعمارهم بين ثلاثة وستة سنوات.

إشراط إجرائي operant conditioning—تكييف فيه المخبر يأخذ هذا الموضوع ردًا على ذلك بالفعل، ويقويه بتعزيز كل مرة يحدث فيها.

مستوى إجرائي operant level—النسبة المتحققة في أي استجابة متاحة بحرية عندما تكون نتائجه ايجابية وليس سلبية.

تعويض زائد overcompensation—المحاولة للتعويض عن النقص بطرق غير مقبولة اجتماعيًا.

مبالغة في التّعليم overlearning—العملية التي يمكن استخلاصها من المعلومات إلى الحد الذي يمكن فيه أن تُتذكّر ومن ثم يتم التدرب عليها عدة مرات.

مثال، نموذج paradigm—الافتراضات العامة والنهج العام الذي يشترك فيه العلماء النفسيين.

جَنائِبُ الكَلاَم (مَثَلاً: نَبْرَةُ الصَّوتِ....) paralanguage—تلك الجوانب من الاتصالات الصوتية ولكنها ليست شفهية.

الباراسيكولوجيا (التخاطر في علم النفس) parapsychology—دراسة الظواهر التي لا يمكن تفسيرها من خلال القوانين الطبيعية.

حَسَدُ القَضيب penis envy—شعور بنت مرحِلة ما قبل المدرسة من الحرمان الذي يُحل في النهاية المطاف عن طريق التحديد مع الأم.

إدراك حسّي perception—تفسير وتنظيم النبضات العصبية إلى تمثيل داخلي للواقع.

الجهاز العصبي المحيطي peripheral nervous system—هذا الجزء من الجهاز العصبي يتألف من أعصاب في الجمجمة ، والأعصاب في العمود الفقري، والجهاز العصبي.

استمرار، وظوب، تكرار آلي perseveration—الخروج عن السيطرة بتكرار الكلمات أو الإيماءات.

شخصيّة personality—النمط المتأصل من السلوك، وبما يتفق المشاعر عبر المواقف والوقت.

نوبة الصّرع الخفيف، داء الصّرع الخفيف petit mal—الشكل المعتدل للصرع ويتميز بالتشنجات العرضية وفترات الوعي.

قضيب، فطحل القضيب أو البظر phallus—التعبيرُ التقنيُ لعضو الجنسِ الذكرِ.

رهاب، رهبة، رهب phobia—الخوف غير عقلاني من كائن، أو حالة، أو نشاط معين.

فونيم [صوت مجرّد، وحدة صوتية] phoneme—الوحدة الصحيحة الأساسية للغة.

وحم مرضي، اشتهاء الطّين pica—أكل المواد غير الغذائية غير طبيعي.

دواء إرضائي، دواء تمويهي placebo—

مادة محايدة التي قد تؤدي إلة حدوث تغيير بسبب ثقة الفرد بها.

سبق المعرفة، إدراك قبلي precognition—معرفة شيء قبل حدوثه.

سبب أوّلي primary cause—شرط معين يجب أن يكون حاضر دائمًا لحدوث اضطراب.

كف ذو تأثير لاحق proactive inhibition—العملية التي فيها المواد بالفعل في الذاكرة تتعارض مع مواد جديدة تعلمت.

إسقاط projection—إسناد غير واعي لردود فعل شخص أو رغباته إلى شخص آخر.

تحليل نفسي، تحليلنفسي psychoanalysis—طريقة العلاج النفسي المُصممة لجلب المواد اللاوعية إلى الوعي.

علم اللغة النّفسي psycholinguistics—الدراسة النفسية للغة والكلام.

علم النّفس، علمنفس، سيكولوجيا psychology— الدراسة العلمية لسلوك وتفكير الكائنات الحية.

تفاعل نفسجسدي، تفاعل نفسي جسدي psychosomatic reaction—العلة المادية المتصلة بالضغط لفترة طويلة المرتبطة بمشاعر سلبية أخرى.

العقاب punishment—تقديم محفّز مُكرِه الذ يقلل من احتمال الردّ.

مضارب rackets—تحشيد مشاعر الفرد من أجل تبرير الإجراءات الرئيسية في مخطوطة الحياة.

تبرير، عقلنة، آلية دفاعية بإعطاء مبرر rationalization—تقديم تفسيرات تبريرية متعمدًا على الفصاحة بدلًا من الأسباب الحقيقية لأعماله.

تَشَكُّلٌ تَفاعُلِيّ (في التحليل النفساني) reaction formation—العملية التي تعتمد على المواقف والسلوكيات التي تتعارض مع مشاعر الفرد الحقيقي أو الدوافع غير الواعية المُتبنية.

انعكاس، تفاعل reflection—أسلوب العلاج النفسي التي فيها يُكرر المعالج ما قام به العميل باستخدام كلمات وتوضيح مختلف لما زكره.

انعكاسية reflexivity—ميل المشاركين في التجارب للتفكير في التجربة وبالتالي يتغير سلوكهم عن ما من شأنه أن يكون الأمر بخلاف ذلك.

نكوص، إنكفاء regression—العودة إلى نمط أقل نضجًا من السلوك.

إعادة، تمرين rehearsal—تكرار المعلومات في الذاكرة القصيرة الأمد التي تُساعد على نقل المعلومات إلى الذاكرة الطويلة المدى.

معزز reinforcer—أي مُحفّز يتبع الاستجابة ويزيد من احتمال حدوثها.

مصداقيّة، تكراريّة النّتائج reliability—الدرجة التي فيها يحصل الأفراد على نفس العلامات النسبية في كل مرة يتم قياسها.

كَظْم، كبت repression—استبعاد غير واعي للأفكار المؤلمة من الوعي.

الجِهازُ التَّنْشيطِيُّ الشَّبَكِيّ reticular activating system—النظام المختص المتدفق في كافة أنحاء جذع الدماغ بأكمله التي تراقب وتتابع المعلومات الواردة وتنقل المحفزات المهمة إلى المركز الأعلى.

تسهيل رجعي retroactive inhibition—العملية التي فيها المتعلم يتدخل في استرجاع المادة المفهرسة في الذاكرة.

مكافأة reward—أي نتيجة على ايجابيات السلوك.

تمثيل التفاعلات المعممة RIGs—تمثيل التفاعلات المُعَمَّمة، أو تُشكِّل الطفل لأن يتطور في سياق التفاعل مع الآخرين.

شعائري، طقوسي ritual—تنفيذ سلوك قهري إلزامي لتخفيف مشاعر افحساس بالذنب الحادة بشكل مؤقت.

إشباع satiation—الشرط الذي لم يعد مطلوبًا سابقًا من الكائن لأنه لم يعد راغبًا لأنه اكتسب الكثير.

سيناريو script—خطة تحدد الحياة في سن مبكرة من خلالها الفرد تلبي الاحتياجات.

تعزيز ثانوي secondary reinforcer—أي شيء يرتبط باستمرار مع مُعزِّز في الوقت نفسه الذي يصبح التعزيز.

تحقيق الذّات self-actualization—دافع قوي نحو النمو الشخصي، والصحة، والتكيف.

حديث ذاتي self-talk—النشاط المعرفي الذي فيه الأفراد عطون أنفسهم رسائل معينة.

جنسنة، جنسانيّة، إضفاء الجنسيّة sexualization—تركيز الفرد على البراعة الجنسية الشخصية من أجل تخفيف مشاعر الدونية أو العداء تجاه الجنس الآخر.

تشكيل shaping—في التكيف الفعال، العملية التي تتعزز فيها تقريبيات من سلوك الهدف المنشود مدعوم حتى تعلم هذا السلوك.

تعطّل اجتماعي social loafing—الظاهرة التي فيها يميل الناس الى بذل جهد أقل عندما يعملون مع الآخرين في مقارنة ببذله المزيد من الجهد عندما يعملون بمفردهم.

معتل اجتماعيًا sociopath—فرد (عادة ذكر) الذي يعارض إنعدام الضمير أمام المخالفات.

تجوال نومي، سرنمة somnambulism—المشي حينما يكون نائم

تقنين، معايرة standardization—إدارة نفس الاختبار في ظل نفس الظروف لمجموعة تمثيلية كبيرة.

التسامي sublimation—تحويل دافع غير مقبول شعوريًا إلى صيغة مقبولة اجتماعيا لسلوك.

الأنا العليا، الذات العليا superego—الضمير المكتسب اجتماعيًا.

سلوك هذياني superstitious behavior—السلوك الذي يُعزِّز بطريق الخطأ ونتيجة لذلك يعاود الرجوع في وقت لاحق.

اشتباك، اتّصال synapse—المسافة بين أحد تشعبات الخلايا العصبية ومحور عصبي آخر من الخلايا العصبية.

تخاطري، علم التّخاطر telepathy—انتقال الأفكار بين الناس عن طريق لا يمكن تفسيره.

طبع، خلق، خاصّة، سجيّة template—نمط عقلي كامل معطى لموضوع أو فكرة.

المِهادُ thalamus—جزء من الدماغ الأوطأ الذي ينقل المُحفِّزات الحسية إلى قشرة الدماغ.

النظرية theory—المفهوم السائد كبرهان بحث.

الانتقال، التحويل transference—في التحليل النفسي، ردٌّ فعل المريض غير الواعي شعوريًا غير المتناسب مع المعالج.

موضوع انتقالي transitional object—أي شيء يساعد الطفل في أن يكون منفصلًا عن الوالد الذي يمثل توفر الرعاية والأمان المقدمة من قبل الوالد.

UBO—الخلفية النهائية لشيء، أو الاختبار البدائي لوجود الله خلال فترة الطفولة.

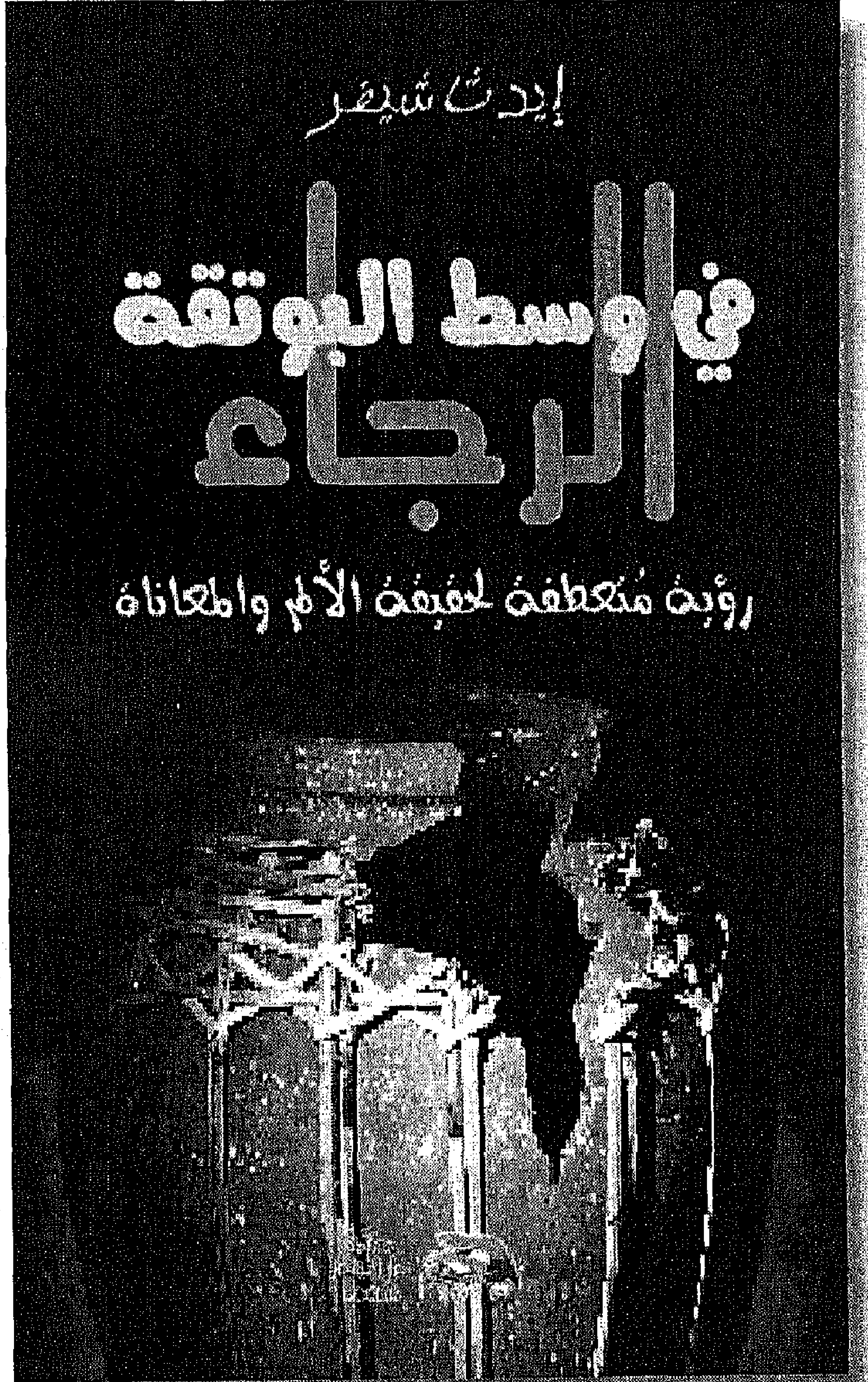
إلغاء، إبطال undoing—تنفيذ أعمال غير واعية أو اتصالات شفهية من أجل نفي خطأ سابق.

صدق، صحّة validity—المعامل الذي تَقِيسه أداةَ في الواقع ما هو مقصود قياسه.

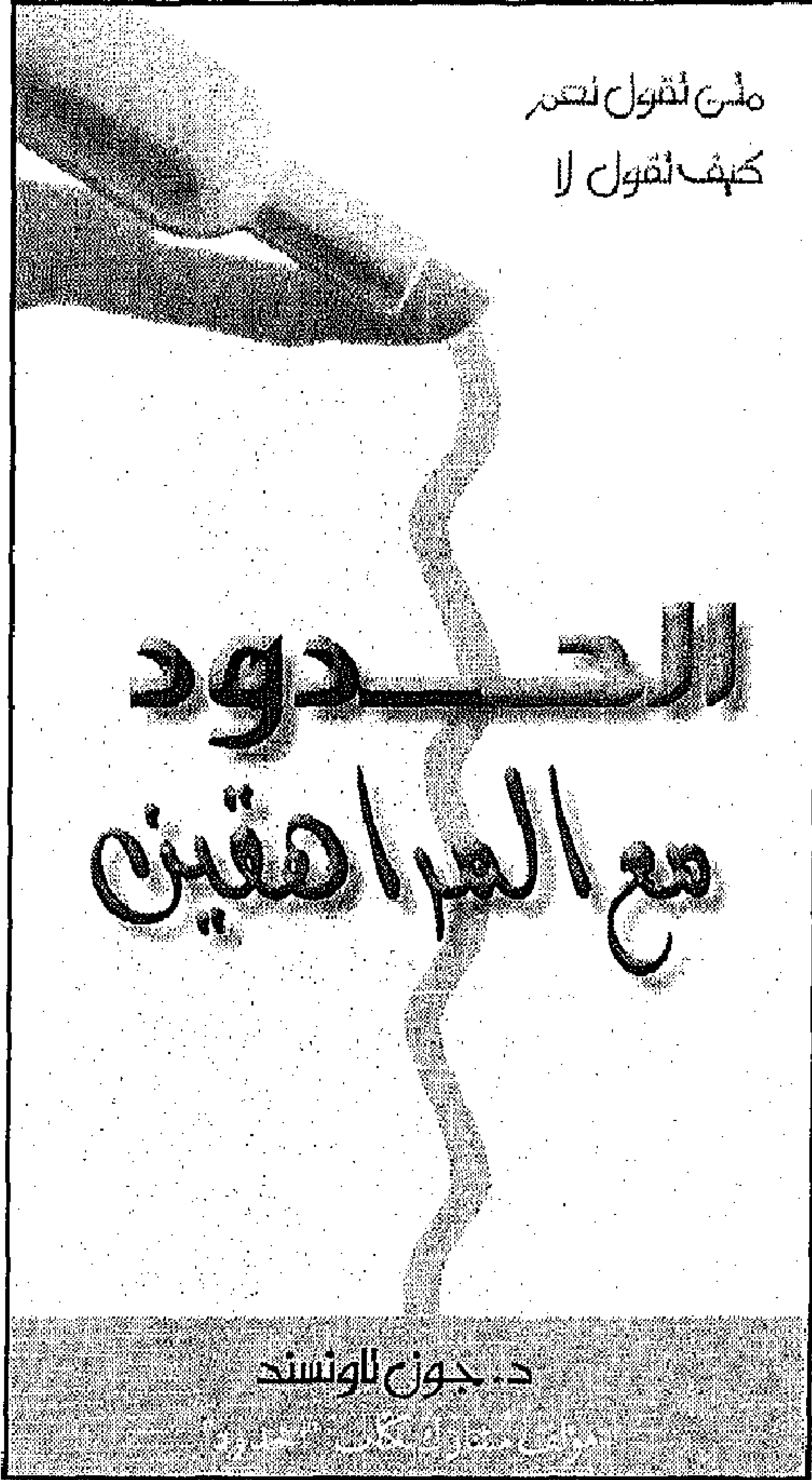
المادة البيضاء white matter—الأنسجة العصبية البيضاء من الجهاز العصبي المركزي تتألف إلى حد كبير من ألياف العصب الشوكي

أيضًا .. للكاتبة: إيدث شيفر

الرجاء في وسط البوتقة



سارع بحجز نسختك اليوم من هذا الكتاب



استرخي! ستحافظ على عقلك سليمًا في سنين المراهقة الصعبة هذه، وكذلك أبنائك المراهقين- على أن تمنحهم مجموعة صحية من الحدود التي تعمل لمصلحتهم ومصلحتك.

سيريك الحدود مع المراهقين كيف تقوم بهذا.

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا والمستشار د. جون تاونسند، يُقدّم إليك في هذا الكتاب البصيرة الخبيرة والإرشاد الذي تحتاجه ليساعدك على جعل أبنائك المراهقين يتحملون مسئولية أفعالهم وتوجهاتهم ومشاعرهم ويحرزون تقديرًا واحترامًا أعمق لك ولأنفسهم.

بالحكمة والتعاطف، د. تاونسند، الأب لاثنين من المراهقين، يطبق مبادىء كتابية للهدف المتحدي لإرشاد أبنائك خلال سنوات مراهقتهم. فيريك كيف:

* تتعامل مع توجهات عدم الاحترام والسلوكيات الغير محتملة في المراهق الموجود في بيتك.
* وضع حدود صحية وعواقب واقعية.
* تكون محبا ومراعيا وأنت تؤسس قوانين.
* تحدد استراتيجيات محددة للتعامل مع المشاكل الكبيرة والصغيرة.

اكتشف كيف يفكر ابنك/ابنتك المراهقة. وتعلم كيف تطبق مبادئ كتابية على مشاكل محددة. فالحدود مع المراهقين يمكن أن يساعدك على تأسيس حدود حكيمة ومحبة تحدث اختلافًا إيجابيًا في من هم في سن المراهقة سواء معك، أو في أسرتك، أو باقي العائلة.

أيضًا من المكتبة النفسية

تأثير الأم

اكتشف كيف ...

تتخلص من تأثيرات الماضي

تقول "لا" طالما دون أن تشعر بالذنب

تبني علاقة صحية مع ماما

تحسن كل علاقاتك!

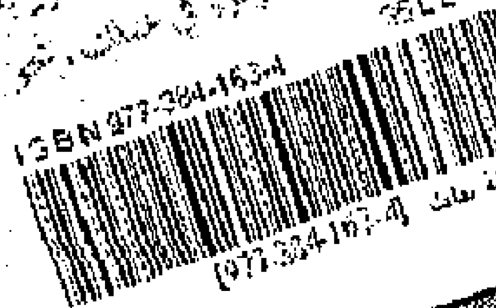
ترجمة: د. إيفيت صليب

د. هنري كلود   د. جون تاونسند

سارع بحجز نسختك اليوم من هذا الكتاب







سن المراهقة الأولاد

استكشاف الأمور التي يواجهها المراهقون الذكور وبوضعة التخطيط لمساعدتهم

تفهم الشباب

الخطوة الأولى نحو تقديم المساعدة لهم

لكي يتمكن العاملون مع الشباب، وكذا الآباء من تقديم المساعدة لهم، عليهم أن يدركوا ما الذي يجري بداخل هؤلاء المراهقين الأولاد. لذا، ومن خلال هذا الكتاب "سن المراهقة، الأولاد" يعزو المؤلف "ستيف جرايل" بخبراته الواسعة الثرية، كقس للشباب، ومشيرة بالإضافة إلى نتائج أبحاثه العلمية في تجهيز وتدريب العاملين مع الشباب (سواء من النساء أو الرجال)، يزودنا بتلك الخبرات التي تمكننا من العمل وخدمة هؤلاء الشباب المراهقين.

[illegible]

ISBN 977-334-162-6
40 L.E.

www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

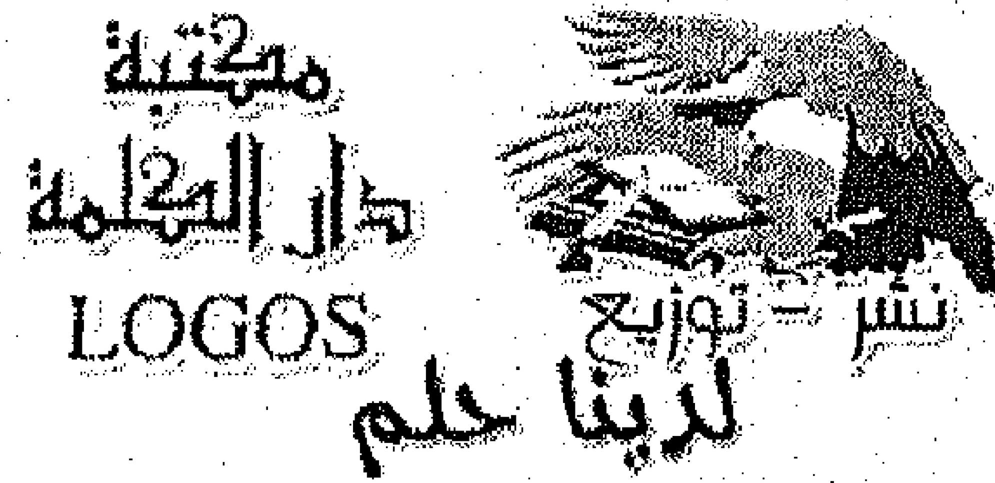
تشيب كلارك & ستيف رابلي

عندما يتأذى الأطفال

مساعدة على إدارة الأزمة في
متاهة المراهقة



نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاءًا لا تتردد في الكتابة إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع- شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

٠٢٠٢٢٥٧٩٨٤١٤ ٠٢٠١٦١٣٧٣٢٩٨
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨ ٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤

www.el-kalema.com
info@el-kalema.com
sales@el-kalema.com

المدخل لعلم النفس والمشورة

وجهاتُ النظر والتطبيقاتُ المسيحية

يتناول هذا الكتاب الموضوعات التالية

الشخصية	التعلم
النظريات النفسية الكلاسيكية	علم النفس الاجتماعي
الأساس البيولوجي للسلوك	علم نفس الشواذ
الاحساس والإدراك	علم النفس الديني
المشاعر	تطور الطفل
الدوافع	تطور المراهق والبالغ
الذاكرة، والإدراك، وتقدير الذات	العلاج النفسي والمشورة
الذكاء	تقديم المشورة المسيحية

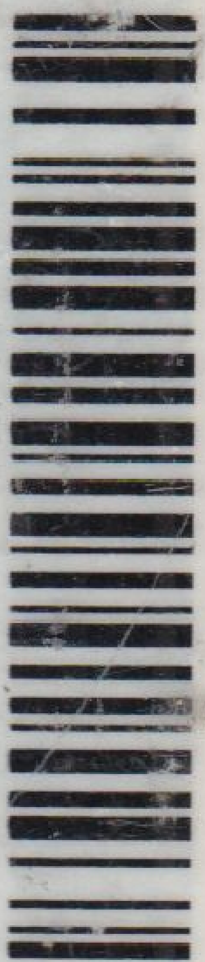
كما يحتوي هذا الكتاب أيضًا على أكثر من مائة مقالة 'للإيضاحات والآراء' التي تم إضافتها لإلقاء المزيد من الضوء على كل ما له صلة سواء بالأشخاص المعنيين والأفكار والتطبيقات.

يركز الكثير منها على تطبيقات استخدام علم النفس في الكنيسة. وأيضًا الرسوم الإيضاحية المصاحبة للمقال...

وليس هذا فقط، بل أيضًا مسرد للمصطلحات الفنية [انجليزي- عربي] مع شروحاتها...

فضلًا عن العديد من التطبيقات الإضافية التي يمكن أن يستخدمها قادة الكنيسة.

وكُثِّفَ القسم الأخير من الكتاب وأُعيد تنظيمه لينسجم مع الأسلوب القياسي الذي يتم تدريسه في علم النفس العام.



☎ ٠٢٢٥٧٩٨٤١٤
٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com



نشر - توزيع
لدينا حلم


ISBN 978-977-384-206-2 60 L.E
[978-977-384-206-2] ل لعلم النفس